### **1-я НЕДЕЛЯ**

### Понедельник Учащиеся от 7 до 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 6,21 | 1,46 | 9,11 | 117 | 0,086 | - | 3 | | 345,2 | 0,76 | 19,6 | 305,5 | 13,5 | 0,62 |
| 70 | Макаронник | 85 | 1,7 | 2,45 | 15 | 45 | 0,045 | 0,245 | 0,01 | | 28,2 | 0,35 | 9 | 19,5 | 2 | 0,1 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,6 | 7,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1 | | 34,25 | - | 216,75 | 166 | 28,62 | 0,38 |
| 68 | Хлеб пшеничный с сыром | 40/20 | 5,6 | 6,4 | 2,75 | 197,8 | 0,05 | 0,09 | - | | 0,3 | - | 26,5 | 5,8 | 7,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 3,2 | 19,68 | 94,4 | 0,048 | 0,019 | - | | - | 0,48 | 8 | 25,6 | 9,6 | 0,48 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,05** | **21,01** | **90,29** | **513,1** | **0,359** | **0,484** | **4,01** | | **407,95** | **1,59** | **274,55** | **522,4** | **59,97** | **1,75** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 82 | - | 0,01 | 1,6 | | 1,6 | 0,3 | 13,1 | 4 | 4 | 0,8 |
|  | Шоколадные конфеты | 60 | 4,0 | 5,5 | 21,9 | 166,1 | 0,03 | 0,03 | 539 | | - | - | 6 | 144 | 18 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **4,49** | **5,99** | **34,6** | **248,1** | **0,03** | **0,04** | **540,6** | | **1,6** | **0,3** | **19,1** | **148** | **22** | **0,8** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат Витаминный | 100 | 1,59 | 3,3 | 9,45 | 81,95 | - | - | 6,6 | | - | - | 46,3 | 34,6 | 21,6 | 0,48 |
| 1 | Рассольник со сметаной | 250 | 1,46 | 5,1 | 16,0 | 133,3 | - | 0,0098 | 10 | | 267 | 0,5 | 33,3 | 208,3 | 2,08 | 0,417 |
| 20 | Котлета | 100 | 9,6 | 6,8 | 7,9 | 177 | 0,15 | 0,05 | - | | 118 | - | 0,07 | 118,6 | 3,5 | 0,07 |
| 11 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 4,3 | 7,73 | 149,33 | 0,04 | 0,16 | 1,6 | | 32 | 0,22 | 80,66 | 43,33 | 14,47 | 0,2 |
| 10 | Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,0 | 4,04 | 7,25 | 0,01 | 0,01 | 1,19 | | - | - | 7,94 | - | - | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,83 | 1,25 | 16,11 | 139,8 | 0,25 | 0,05 | - | | 5 | 2,5 | 27 | 135 | 45 | 4 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70 | 0,04 | 0,01 | 4 | | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Фрукт | 150 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 96,5 | - | 0,033 | 9,38 | | 6,6 | 0,68 | 22,13 | 13,87 | 9,9 | 1,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,25** | **21,815** | **96,53** | **755,13** | **0,49** | **0,323** | **32,77** | | **428,6** | **4,3** | **257,3** | **577,7** | **114,55** | **8,007** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Йогурт | 200 | 5,16 | 4,42 | 7,6 | 165,75 | 0,036 | 0,022 | 0,054 | | - | - | 255,6 | 460,08 | 11,25 | 0,18 |
| 63 | Пирожок с повидлом | 60 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 118,75 | - | - | 12 | | - | - | 205,5 | 0,8 | 9 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,32** | **12,02** | **15,2** | **284,5** | **0,036** | **0,022** | **12,054** | | **-** | **-** | **461,1** | **460,88** | **20,25** | **0,18** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурец с зеленью в заливке | 100 | 1,08 | 1,04 | 1,04 | 26,8 | - | - | 7,2 | | - | - | 6,9 | 6 | 3,5 | 0,24 |
| 36 | Рыба, запеченная на овощной подушке | 100 | 3,72 | 3,6 | 27,9 | 178,32 | 0,072 | 0,096 | 0,7 | | - | - | 90,4 | - | - | 0,56 |
| 14 | Рис отварной | 90 | 2,5 | 3,1 | 17,2 | 93,0 | 0,005 | 0,01 | - | | 14,5 | 0,05 | - | 16 | 2,81 | 0,05 |
| 47 | Капуста тушеная | 100 | 5,4 | 5,0 | 22,38 | 100,2 | 0,03 | - | 12,3 | | 0,54 | 0,54 | 111 | 80,46 | 9 | 0,78 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 1,25 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,89** | **18,165** | **98,38** | **549,17** | **0,28** | **0,1108** | **55,4** | | **36,1** | **11,44** | **249** | **184,76** | **42,58** | **4,13** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,0** | **79,0** | **335,0** | **2350,0** | **1.195** | **0,9798** | **644,834** | | **874,25** | **17,63** | **1261,05** | **1893,74** | **259,35** | **14,867** |

### **1-я НЕДЕЛЯ**

### Понедельник Учащиеся от 11 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 6,21 | 1,46 | 9,11 | 117 | 0,086 | - | 3 | | 345,2 | 0,76 | 19,6 | 305,5 | 13,5 | 0,62 |
| 70 | Макаронник | 90 | 1,7 | 2,45 | 15 | 45 | 0,045 | 0,245 | 0,01 | | 28,2 | 0,35 | 9 | 19,5 | 2 | 0,1 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,6 | 7,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1 | | 34,25 | - | 216,75 | 166 | 28,62 | 0,38 |
| 68 | Хлеб пшеничный с сыром | 50/24 | 5,6 | 6,4 | 2,75 | 197,8 | 0,06 | 0,103 | - | | 0,4 | - | 25,4 | 7,0 | 7,5 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118,0 | 0,06 | 0,024 | - | | - | 0,6 | 10,0 | 32,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,91** | **18,21** | **75,96** | **581,7** | **0,381** | **0,502** | **4,01** | | **405,05** | **1,71** | **380,75** | **530,0** | **63,62** | **1,9** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 82 | - | 0,01 | 1,6 | | 1,6 | 0,3 | 13,1 | 4 | 4 | 0,8 |
|  | Шоколадные конфеты | 60 | 4,0 | 5,5 | 21,9 | 166,1 | 0,03 | 0,03 | 539 | | - | - | 6 | 144 | 18 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **4,49** | **5,99** | **34,6** | **248,1** | **0,03** | **0,04** | **540,6** | | **1,6** | **0,3** | **19,1** | **148** | **22** | **0,8** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат Витаминный | 120 | 1,59 | 3,3 | 9,45 | 81,95 | - | - | 6,6 | | - | - | 46,3 | 34,6 | 21,6 | 0,48 |
| 1 | Рассольник со сметаной | 300 | 1,752 | 6,12 | 19,2 | 160,0 | - | 0,0117 | 12,0 | | 320, | 0,6 | 40,0 | 130,0 | 2,5 | 0,5 |
| 20 | Котлета | 100 | 9,6 | 6,8 | 7,9 | 177 | 0,15 | 0,05 | - | | 118 | - | 0,07 | 118,6 | 3,5 | 0,07 |
| 11 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 4,3 | 7,73 | 149,33 | 0,04 | 0,16 | 1,6 | | 32 | 0,22 | 80,66 | 43,33 | 14,47 | 0,2 |
| 10 | Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,04 | 7,25 | 0,01 | 0,01 | 1,19 | | - | - | 7,94 | - | - | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,75 | 1,875 | 24,17 | 209,76 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,5 | 67,5 | 6,0 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70 | 0,04 | 0,01 | 4 | | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Фрукт | 150 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 96,5 | - | 0,033 | 9,38 | | 6,6 | 0,68 | 22,13 | 13,87 | 9,9 | 1,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **34,58** | **37,001** | **138,62** | **951,76** | **0,675** | **0,37** | **33,67** | | **534,7** | **5,65** | **277,6** | **611,19** | **135,37** | **10,1** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Йогурт | 200 | 5,16 | 4,42 | 7,6 | 165,75 | 0,036 | 0,022 | 0,054 | | - | - | 255,6 | 460,08 | 11,25 | 0,18 |
| 63 | Пирожок с повидлом | 60 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 118,75 | - | - | 12 | | - | - | 205,5 | 0,8 | 9 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,32** | **12,02** | **15,2** | **284,5** | **0,036** | **0,022** | **12,054** | | **-** | **-** | **461,1** | **460,88** | **20,25** | **0,18** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурец с зеленью в заливке | 120 | 1,08 | 1,04 | 1,04 | 26,8 | - | - | 7,2 | | - | - | 6,9 | 6 | 3,5 | 0,24 |
| 36 | Рыба, запеченная на овощной подушке | 120 | 3,72 | 3,6 | 27,9 | 178,32 | 0,072 | 0,096 | 0,7 | | - | - | 90,4 | - | - | 0,56 |
| 14 | Рис отварной | 90 | 2,5 | 3,1 | 17,2 | 93,0 | 0,005 | 0,01 | - | | 14,5 | 0,05 | - | 16 | 2,81 | 0,05 |
| 47 | Капуста тушеная | 100 | 5,4 | 5,0 | 22,38 | 100,2 | 0,03 | - | 12,3 | | 0,54 | 0,54 | 111,0 | 80,46 | 9 | 0,78 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,9 | 6,0 | 20,7 | 170,0 | 0,06 | 0,006 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,99 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 1,25 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,89** | **18,165** | **98,38** | **549,17** | **0,28** | **0,1108** | **55,4** | | **36,1** | **11,44** | **249** | **184,76** | **42,58** | **4,13** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,0** | **79,0** | **335,0** | **2350,0** | **1.195** | **0,9798** | **644,834** | | **874,25** | **17,63** | **1261,05** | **1893,74** | **259,35** | **14,867** |

### **1-я НЕДЕЛЯ**

### Вторник Учащиеся от 7 до 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Сырники с вареньем | 200/30 | 5,3 | 5,0 | 52,8 | 204,0 | 0,13 | 0,53 | 0,26 | | 109,2 | - | 280,0 | 500,9 | 55,06 | 1,06 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 118,7 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | | - | - | 152,94 | - | - | 0,54 |
| 69 | Хлеб пшеничный с колбасой в/к | 40/25 | 2,93 | 6,1 | 18,8 | 197,9 | 0,046 | 0,04 | - | | 0,08 | 0,45 | 13,5 | 24,0 | 7,5 | 0,38 |
|  | **ИТОГО:** |  | **13,43** | **17,72** | **95,88** | **520,6** | **0,236** | **0,75** | **1,86** | | **109,28** | **0,45** | **446,44** | **524,9** | **62,56** | **1,98** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Кисель | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,5 | 132,0 | - | 0,13 | 1,5 | | - | - | 14,2 | 8,6 | 4,0 | 0,1 |
|  | Печенье | 60 | 1,32 | 1,92 | 33,7 | 113,0 | 0,007 | 0,007 | - | | 7,2 | 2,5 | 21,6 | 64,8 | 14,4 | 0,012 |
|  | **ИТОГО:** |  | **1,62** | **2,02** | **49,2** | **245,0** | **0,007** | **0,137** | **1,5** | | **7,2** | **2,5** | **35,8** | **73,4** | **18,4** | **0,112** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей капусты | 100 | 0,8 | 5,0 | 6,1 | 73,0 | 0,02 | 1,0 | 13,5 | | - | - | 51,0 | 57,0 | 16,0 | 1,2 |
| 8 | Суп гороховый | 250 | 2,6 | 6,2 | 7,5 | 135,4 | 0,02 | 0,233 | 17,5 | | 104,2 | 1,3 | 30,8 | 140,2 | 6,0 | 0,83 |
| 17 | Птица отварная | 100 | 10,3 | 8,1 | 0,9 | 170,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | | 107,1 | 0,4 | 11,2 | 80,0 | 22,5 | 0,5 |
| 12 | Макароны отварные | 180 | 5,2 | 5,3 | 31,5 | 68,0 | 0,07 | 0,072 | 0,2 | | - | 0,4 | 18,0 | 40,5 | 4,0 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,83 | 1,25 | 16,11 | 139,8 | 0,25 | 0,05 | - | | 5 | 2,5 | 27 | 135 | 45 | 4 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70 | 0,04 | 0,01 | 4 | | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 96,5 | - | 0,033 | 9,38 | | 6,6 | 0,68 | 22,13 | 13,87 | 9,9 | 1,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,82** | **26,74** | **97,41** | **779,78** | **0,5** | **1,498** | **46,78** | | **222,9** | **5,68** | **200,13** | **463,57** | **121,4** | **9,23** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Напиток «Снежок» | 200 | 3,15 | 7,8 | 7,7 | 120,75 | 0,004 | 0,005 | 0,18 | | 0,04 | - | 217,8 | 241,0 | 30,3 | 0,2 |
| 64 | Булочка домашняя | 50 | 5,8 | 0,9 | 21,05 | 125,9 | - | - | 9,5 | | - | - | 132,0 | 0,65 | 7,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,95** | **8,7** | **28,75** | **246,65** | **0,004** | **0,005** | **9,68** | | **0,04** | **-** | **349,8** | **141,65** | **37,0** | **0,2** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 2,75 | 7,11 | 7,13 | 57,5 | 0,03 | - | 5,5 | | 0,013 | 45,0 | 88,75 | 82,5 | 18,75 | 1,2 |
| 25 | Жаркое по-домашнему | 200 | 18,925 | 9,785 | 17,42 | 257,47 | 0,06 | 0,48 | 2,8 | | 140,0 | 0,66 | 48,0 | 269,2 | 10,6 | - |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,915 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **28,41** | **22,32** | **59,06** | **558,37** | **0,263** | **0,4848** | **43,5** | | **161,073** | **188,82** | **177,45** | **434,0** | **56,93** | **3,7** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,0** | **79,0** | **335,0** | **2350,0** | **1,004** | **2,8648** | **103,24** | | **500,483** | **27,486** | **1107,37** | **1660,52** | **295,04** | **15,162** |

### **1-я НЕДЕЛЯ**

### Вторник Учащиеся от 11 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Сырники с вареньем | 200/30 | 5,3 | 5,0 | 52,8 | 204,0 | 0,13 | 0,53 | 0,26 | | 109,2 | - | 280,0 | 500,9 | 55,06 | 1,06 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 118,7 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | | - | - | 152,94 | - | - | 0,54 |
| 69 | Хлеб пшеничный с колбасой в/к | 50/30 | 2,93 | 7,6 | 23,5 | 197,9 | 0,04 | 0,03 | - | | 0,07 | 0,38 | 14,06 | 24,0 | 7,81 | 0,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **14,2** | **19,22** | **100,58** | **520,6** | **0,23** | **0,74** | **1,86** | | **109,27** | **0,38** | **344,19** | **520,9** | **61,31** | **1,92** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Кисель | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,5 | 132,0 | - | 0,13 | 1,5 | | - | - | 14,2 | 8,6 | 4,0 | 0,1 |
|  | Печенье | 60 | 1,32 | 1,92 | 33,7 | 113,0 | 0,007 | 0,007 | - | | 7,2 | 2,5 | 21,6 | 64,8 | 14,4 | 0,012 |
|  | **ИТОГО:** |  | **1,62** | **2,02** | **49,2** | **245,0** | **0,007** | **0,137** | **1,5** | | **7,2** | **2,5** | **35,8** | **73,4** | **18,4** | **0,112** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей капусты | 120 | 0,8 | 5,0 | 6,1 | 73,0 | 0,02 | 1,0 | 13,5 | | - | - | 51,0 | 57,0 | 16,0 | 1,2 |
| 8 | Суп гороховый | 300 | 3,12 | 7,44 | 9,0 | 162,48 | 0,024 | 0,28 | 21,0 | | 125,04 | 1,56 | 36,96 | 168,24 | 7,2 | 1,0 |
| 17 | Птица отварная | 100 | 10,3 | 8,1 | 0,9 | 170,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | | 107,1 | 0,4 | 11,2 | 80,0 | 22,5 | 0,5 |
| 12 | Макароны отварные | 180 | 5,2 | 5,3 | 31,5 | 68,0 | 0,07 | 0,072 | 0,2 | | - | 0,4 | 18,0 | 40,5 | 4,0 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,75 | 1,875 | 64,13 | 209,76 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,5 | 67,5 | 6,0 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70 | 0,04 | 0,01 | 4 | | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 96,5 | - | 0,033 | 9,38 | | 6,6 | 0,68 | 22,13 | 13,87 | 9,9 | 1,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **26,46** | **28,805** | **151,13** | **907,74** | **0,629** | **1,57** | **50,28** | | **246,24** | **7,19** | **216,79** | **654,61** | **145,1** | **11,4** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Напиток «Снежок» | 200 | 3,15 | 7,8 | 7,7 | 120,75 | 0,004 | 0,005 | 0,18 | | 0,04 | - | 217,8 | 241,0 | 30,3 | 0,2 |
| 64 | Булочка домашняя | 50 | 5,8 | 0,9 | 21,05 | 125,9 | - | - | 9,5 | | - | - | 132,0 | 0,65 | 7,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,95** | **8,7** | **28,75** | **296,65** | **0,005** | **0,006** | **9,662** | | **0,036** | **-** | **349,8** | **241,65** | **34,0** | **0,18** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | 120 | 2,75 | 7,11 | 7,13 | 57,5 | 0,03 | - | 5,5 | | 0,013 | 45,0 | 88,75 | 82,5 | 18,75 | 1,2 |
| 25 | Жаркое по-домашнему | 200 | 18,925 | 9,785 | 17,42 | 257,47 | 0,06 | 0,48 | 2,8 | | 140,0 | 0,66 | 48,0 | 269,2 | 10,6 | - |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,06 | 0,06 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,915 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **39,49** | **34,755** | **58,04** | **705,31** | **0,215** | **0,54** | **8,3** | | **204,513** | **171,36** | **162,25** | **358,4** | **68,45** | **4,3** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,0** | **92,0** | **383,0** | **2723,0** | **1,115** | **3,066** | **71,602** | | **567,269** | **181,5** | **1211,08** | **1852,96** | **328,51** | **17,972** |

### **1-я НЕДЕЛЯ**

### Среда Учащиеся от 7 до 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Каша молочная гречневая | 200 | 5,3 | 5,0 | 5,0 | 161,34 | 0,064 | 0,32 | 0,32 | | 22,72 | 25,6 | 65,9 | 73,6 | 7,68 | 1,8 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,6 | 7,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 25 | Горячий бутерброд | 120 | 8,62 | 11,9 | 2,78 | 333,22 | 74,0 | 0,62 | 1,84 | | 0,12 | 5,4 | 549,56 | 482,72 | 74,0 | 2,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,52** | **24,4** | **32,28** | **553,46** | **74,194** | **1,07** | **3,16** | | **57,09** | **31,0** | **832,21** | **722,32** | **110,3** | **4,98** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110,0 | - | 0,01 | 1,6 | | 1,6 | 0,3 | 13,1 | 4,0 | 4,0 | 0,8 |
|  | Сушки | 60 | 3,55 | 0,5 | 36,6 | 130,5 | - | - | 12,0 | | - | - | 305,5 | 0,8 | 9,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **3,75** | **0,7** | **63,8** | **240,5** | **-** | **0,01** | **13,6** | | **1,6** | **0,3** | **318,6** | **4,8** | **13,0** | **0,8** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Салат из моркови | 100 | 0,8 | 4,52 | 10,16 | 68,0 | 0,048 | 0,036 | 11,52 | | 216,0 | 1,8 | 55,68 | 192,0 | 9,88 | 0,24 |
| 9 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 12,18 | 4,55 | 17,83 | 126,85 | 0,136 | 0,187 | 10,7 | | - | - | 31,66 | - | - | 2,97 |
| 24 | Плов | 200 | 5,225 | 10,375 | 50,565 | 132,0 | 0,07 | 0,085 | 2,6 | | 0,006 | - | 70, | 191,0 | 9,3 | 0,93 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,83 | 1,25 | 16,11 | 139,8 | 0,25 | 0,05 | - | | 5 | 2,5 | 27 | 135 | 45 | 4 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70 | 0,04 | 0,01 | 4 | | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 128,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,85** | **21,725** | **134,165** | **705,65** | **0,544** | **0,39** | **61,32** | | **229,806** | **5,6** | **253,84** | **560,5** | **95,38** | **11,34** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Йогурт | 200 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 118,75 | 0,036 | 0,022 | 0,054 | | - | - | 255,6 | 406,08 | 11,25 | 0,182,5 |
| 63 | Пирожок с повидлом | 60 | 2,5 | 5,2 | 25,0 | 137,0 | - | - | - | | 1,5 | 1,2 | 152,0 | 81,0 | 8,4 | 1,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,66** | **12,8** | **32,6** | **255,75** | **0,036** | **0,022** | **0,054** | | **1,5** | **1,2** | **407,6** | **541,08** | **19,65** | **1,18** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Биточки | 100 | 9,6 | 6,8 | 7,9 | 177,0 | 0,15 | 0,05 | - | | 118,0 | 0,07 | 84,7 | 118,6 | 3,5 | 0,07 |
| 47 | Капуста тушеная | 100 | 5,4 | 5,0 | 22,38 | 100,2 | 0,05 | - | 20,5 | | 0,9 | 0,9 | 185,0 | 134,1 | 15,0 | 1,3 |
| 11 | Картофельное пюре | 100 | 2,05 | 2,15 | 7,365 | 74,665 | 0,02 | 0,08 | 0,8 | | 16,0 | 0,11 | 40,33 | 21,7 | 7,23 | 0,1 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,915 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,785** | **19,375** | **72,155** | **595,0** | **0,0393** | **0,1348** | **56,5** | | **155,96** | **135,61** | **350,73** | **1406,7** | **53,31** | **3,54** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,0** | **79,0** | **335,0** | **2350,0** | **75,1655** | **1,6198** | **134,655** | | **474,156** | **173,78** | **1882,4** | **2894,07** | **288,22** | **20,73** |

### **1-я НЕДЕЛЯ**

### Среда Учащиеся от 11 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Каша молочная гречневая | 250 | 6,6 | 6,25 | 6,25 | 201,68 | 0,08 | 0,4 | 0,4 | | 28,4 | 32,0 | 82,4 | 92,0 | 9,6 | 2,24 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,6 | 7,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 25 | Горячий бутерброд | 120 | 8,62 | 11,9 | 2,78 | 333,22 | 74,0 | 0,62 | 1,84 | | 0,12 | 5,4 | 549,56 | 482,72 | 74,0 | 2,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,52** | **25,65** | **53,53** | **593,8** | **74,21** | **1,15** | **3,24** | | **62,77** | **37,4** | **648,71** | **840,42** | **112,22** | **5,22** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110,0 | - | 0,01 | 1,6 | | 1,6 | 0,3 | 13,1 | 4,0 | 4,0 | 0,8 |
|  | Сушки | 60 | 3,55 | 0,5 | 36,6 | 130,5 | - | - | 12,0 | | - | - | 305,5 | 0,8 | 9,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **3,75** | **0,7** | **63,8** | **240,5** | **-** | **0,01** | **13,6** | | **1,6** | **0,3** | **318,6** | **4,8** | **13,0** | **0,8** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Салат из моркови | 120 | 0,8 | 4,52 | 10,16 | 68,0 | 0,048 | 0,036 | 11,52 | | 216,0 | 1,8 | 55,68 | 192,0 | 9,88 | 0,24 |
| 9 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 300 | 14,61 | 5,46 | 21,4 | 252,22 | 0,163 | 0,224 | 12,88 | | - | - | 37,99 | - | - | 3,565 |
| 24 | Плов | 200 | 5,225 | 10,375 | 50,565 | 132,0 | 0,07 | 0,085 | 2,6 | | 0,006 | - | 70, | 191,0 | 9,3 | 0,93 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,75 | 1,875 | 16,11 | 140,8 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,5 | 67,5 | 6,0 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70 | 0,04 | 0,01 | 4 | | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 128,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **34,105** | **26,675** | **160,575** | **895,485** | **0,708** | **0,461** | **66,38** | | **286,306** | **7,3** | **273,67** | **628,0** | **120,36** | **13,995** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Йогурт | 200 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 118,75 | 0,036 | 0,022 | 0,054 | | - | - | 255,6 | 406,08 | 11,25 | 0,182,5 |
| 63 | Пирожок с повидлом | 60 | 2,5 | 5,2 | 25,0 | 137,0 | - | - | - | | 1,5 | 1,2 | 152,0 | 81,0 | 8,4 | 1,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,66** | **12,8** | **32,6** | **255,75** | **0,036** | **0,022** | **0,054** | | **1,5** | **1,2** | **407,6** | **541,08** | **19,65** | **1,18** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Биточки | 100 | 9,6 | 6,8 | 7,9 | 177,0 | 0,15 | 0,05 | - | | 118,0 | 0,07 | 84,7 | 118,6 | 3,5 | 0,07 |
| 47 | Капуста тушеная | 100 | 5,4 | 5,0 | 22,38 | 100,2 | 0,05 | - | 20,5 | | 0,9 | 0,9 | 185,0 | 134,1 | 15,0 | 1,3 |
| 11 | Картофельное пюре | 100 | 2,05 | 2,15 | 7,365 | 74,665 | 0,02 | 0,08 | 0,8 | | 16,0 | 0,11 | 40,33 | 21,7 | 7,23 | 0,1 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,9 | 6,0 | 20,7 | 170,0 | 0,06 | 0,06 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,915 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,965** | **29,175** | **72,495** | **679,265** | **0,415** | **0,19** | **25,4** | | **199,58** | **3,21** | **335,53** | **407,92** | **67,83** | **4,83** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,0** | **92,0** | **383,0** | **2713,0** | **75,369** | **1,833** | **109,16** | | **551,756,** | **49,41** | **1703,51** | **2556,27** | **333,06** | **26,025** |

### **1-я НЕДЕЛЯ**

### Четверг Учащиеся от 7 до 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Запеканка творожная с вареньем | 200/30 | 11,4 | 9,2 | 21,5 | 223,0 | 0,1 | 0,052 | 0,3 | | 100,0 | 0,9 | 185,0 | 499,2 | 30,0 | 11,3 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 118,7 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | | - | - | 152,94 | - | - | 0,54 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 3,12 | 4,8 | 19,46 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,72** | **20,62** | **65,24** | **477,7** | **0,208** | **0,2368** | **37,1** | | **10,56** | **10,5** | **365,14** | **508,8** | **30,48** | **11,84** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110,0 | - | 0,01 | 1,6 | | 1,6 | 0,3 | 13,1 | 4,0 | 4,0 | 0,8 |
|  | Сухари | 60 | 5,8 | 0,9 | 36,05 | 125,9 | - | - | 9,5 | | - | - | 132,0 | 0,65 | 7,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,0** | **1,1** | **63,25** | **235,9** | **-** | **0,01** | **11,1** | | **1,6** | **0,3** | **145,1** | **4,65** | **11,0** | **0,8** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра кабачковая | 100 | 0,96 | 4,8 | 5,16 | 66,0 | 0,024 | 0,036 | 3,36 | | - | - | 25,2 | 18,0 | 1,32 | 0,6 |
| 3 | Борщ со сметаной | 250 | 6,9 | 8,1 | 10,25 | 133,3 | - | 0,04 | 8,4 | | 137,5 | 0,42 | 60,0 | 200,0 | 233,0 | 0,58 |
| 48 | Овощное рагу | 200 | 5,3 | 9,13 | 20,41 | 109,28 | 0,05 | 0,1 | 11,25 | | 117,0 | 0,59 | 142,9 | 281,7 | 16,54 | 77,5 |
| 20 | Шницель | 100 | 6,32 | 4,21 | 13,66 | 68,42 | 0,15 | 0,05 | - | | 118,0 | 0,07 | 84,7 | 118,6 | 3,5 | 0,07 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,83 | 1,25 | 16,11 | 139,8 | 0,25 | 0,05 | - | | 5 | 2,5 | 27 | 135 | 45 | 4 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70 | 0,04 | 0,01 | 4 | | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 128,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,4** | **28,38** | **110,89** | **753,3** | **0,514** | **0,319** | **36,39** | | **384,1** | **4,66** | **401,93** | **791,17** | **327,26** | **85,35** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Напиток «Снежок» | 200 | 3,15 | 7,8 | 7,7 | 120,75 | 0,004 | 0,005 | 0,18 | | 0,04 | - | 217,8 | 241,0 | 30,0 | 0,2 |
| 65 | Ватрушка с творогом | 50 | 3,25 | 4,35 | 9,35 | 121,65 | 0,055 | 0,02 | 1,45 | | 1,55 | 0,63 | 6,1 | 95,4 | 2,2 | 0,22 |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,4** | **12,15** | **17,05** | **242,4** | **0,059** | **0,025** | **1,63** | | **1,59** | **0,63** | **223,9** | **336,4** | **32,2** | **0,42** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Рыба, тушенная с овощами | 150 | 8,93 | 5,1 | 2,6 | 160,0 | 0,07 | 0,08 | 2,9 | | - | - | 33,8 | 160,0 | - | 0,56 |
| 14 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 5,6 | 31,0 | 167,5 | 0,01 | 0,02 | - | | 29,0 | 0,1 | - | 32,0 | 5,0 | 0,1 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,915 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,48** | **16,75** | **78,57** | **64,7** | **0,253** | **0,1048** | **38,1** | | **50,06** | **135,6** | **74,5** | **274,3** | **32,58** | **3,16** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,0** | **79,0** | **335,0** | **2350,0** | **1,034** | **0,6956** | **124,32** | | **537,91** | **151,69** | **1210,57** | **1915,32** | **698,56** | **101,57** |

### **1-я НЕДЕЛЯ**

### Четверг Учащиеся от 11 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Запеканка творожная с вареньем | 200/30 | 11,4 | 9,2 | 21,5 | 223,0 | 0,1 | 0,052 | 0,3 | | 100,0 | 0,9 | 185,0 | 499,2 | 30,0 | 11,3 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 118,7 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | | - | - | 152,94 | - | - | 0,54 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,9 | 6,0 | 20,7 | 170, | 0,06 | 0,06 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **26,3** | **22,22** | **91,08** | **629,7** | **0,28** | **0,316** | **1,9** | | **144,0** | **2,2** | **359,94** | **565,2** | **54,0** | **13,04** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110,0 | - | 0,01 | 1,6 | | 1,6 | 0,3 | 13,1 | 4,0 | 4,0 | 0,8 |
|  | Сухари | 60 | 5,8 | 0,9 | 36,05 | 125,9 | - | - | 9,5 | | - | - | 132,0 | 0,65 | 7,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,0** | **1,1** | **63,25** | **235,9** | **-** | **0,01** | **11,1** | | **1,6** | **0,3** | **145,1** | **4,65** | **11,0** | **0,8** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра кабачковая | 120 | 0,96 | 4,8 | 5,16 | 66,0 | 0,024 | 0,036 | 3,36 | | - | - | 25,2 | 18,0 | 1,32 | 0,6 |
| 3 | Борщ со сметаной | 300 | 8,28 | 9,72 | 12,3 | 160,0 | - | 0,048 | 10,8 | | 165,0 | 0,504 | 72,0 | 220,0 | 28,0 | 0,7 |
| 48 | Овощное рагу | 250 | 6,6 | 13,05 | 25,5 | 136,66 | 0,05 | 0,1 | 11,25 | | 117,0 | 0,59 | 102,9 | 281,7 | 16,54 | 77,5 |
| 20 | Шницель | 100 | 6,32 | 4,21 | 13,66 | 68,42 | 0,15 | 0,05 | - | | 118,0 | 0,07 | 84,7 | 118,6 | 3,5 | 0,07 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,75 | 1,875 | 50,13 | 139,75 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,5 | 67,5 | 6,0 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70 | 0,04 | 0,01 | 4 | | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 128,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **27,85** | **38,185** | **136,02** | **843,91** | **0,639** | **0,352** | **38,79** | | **414,1** | **5,294** | **387,43** | **878,67** | **144,76** | **87,47** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Напиток «Снежок» | 200 | 3,15 | 7,8 | 7,7 | 150,75 | 0,005 | 0,006 | 0,162 | | 0,036 | - | 217,8 | 241,0 | 27,0 | 0,18 |
| 65 | Ватрушка с творогом | 50 | 3,25 | 4,35 | 9,35 | 121,65 | 0,055 | 0,02 | 1,45 | | 1,55 | 0,6 | 36,1 | 95,4 | 2,2 | 0,22 |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,4** | **12,15** | **17,05** | **272,4** | **0,055** | **0,026** | **1,212** | | **1,586** | **0,6** | **253,9** | **264,6** | **29,2** | **0,4** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Рыба, тушенная с овощами | 150 | 8,7 | 4,08 | 18,08 | 128,0 | 0,084 | 0,096 | 3,46 | | - | - | 40,6 | 160,0 | - | 0,68 |
| 14 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 5,6 | 31,0 | 167,5 | 0,01 | 0,02 | - | | 29,0 | 0,1 | - | 32,0 | 5,0 | 0,1 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,9 | 6,0 | 20,7 | 170,0 | 0,06 | 0,06 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 4,25 | 0,625 | 21,38 | 113,0 | 0,125 | 0,05 | 1,6 | | 28,7 | 0,025 | 138,8 | 153,75 | 4,37 | 1,5 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,45** | **18,345** | **75,6** | **680,73** | **0,279** | **0,226** | **5,06** | | **101,7** | **0,825** | **191,4** | **384,95** | **25,97** | **3,3890,0** |
| 92,0 | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,0** | **92,0** | **383,0** | **2713,0** | **1,139** | **0,906** | **580,62** | | **662,986** | **8,619** | **1377,77** | **2098,07** | **252,93** | **104,49** |

### **1-я НЕДЕЛЯ**

### Пятница Учащиеся от 7 до 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Макароны отварные | 90 | 5,2 | 5,3 | 31,5 | 168,0 | 0,035 | 0,036 | 0,1 | | - | 0,2 | 8,0 | 19,5 | 2,0 | 0,05 |
| 44 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 6,21 | 1,46 | 9,11 | 117,0 | 0,086 | - | 3,0 | | 345,2 | 0,76 | 119,6 | 305,5 | 13,5 | 0,62 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,6 | 7,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 3,12 | 4,8 | 19,46 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,73** | **19,06** | **91,67** | **479,9** | **0,299** | **0,1708** | **39,9** | | **380,01** | **10,56** | **271,55** | **499,1** | **44,6** | **1,05** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | - | 9,5 | 90,4 | - | - | 0,8 | | 0,1 | - | 13,2 | 62,2 | 5,1 | 9,1 |
|  | Пряник | 60 | 3,36 | 1,12 | 14,8 | 158,4 | 0,048 | - | - | | - | 1,44 | 6,48 | 28,8 | 4,8 | 0,48 |
|  | **ИТОГО:** |  | **3,46** | **1,12** | **24,3** | **248,8** | **0,048** | **-** | **0,8** | | **0,1** | **1,44** | **19,68** | **91,0** | **9,9** | **9,58** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей капусты | 100 | 0,8 | 4,285 | 6,1 | 73,0 | 0,024 | 1,2 | 16,2 | | - | - | 61,2 | 36,0 | 19,2 | 1,44 |
| 5 | Суп с клецками | 250 | 1,3 | 1,2 | 4,03 | 133,7 | 0,02 | 0,233 | 17,5 | | 104,2 | 1,3 | 208,0 | 114,02 | 60,0 | 0,083 |
| 11 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 4,3 | 14,73 | 149,33 | 0,04 | 0,16 | 1,6 | | 32,0 | 0,22 | 60,66 | 43,33 | 14,47 | 0,2 |
| 27 | Тефтели мясные (ежики) | 120 | 7,8 | 21,55 | 31,22 | 57,93 | - | - | - | | 23,0 | - | 1,2 | 51,4 | 16,2 | 0,3 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,8 | 1,25 | 16,11 | 139,8 | 0,25 | 0,05 | - | | 5 | 2,5 | 27 | 135 | 45 | 4 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70 | 0,04 | 0,01 | 4 | | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 128,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,89** | **33,475** | **107,49** | **705,76** | **0,374** | **1,675** | **71,8** | | **173,0** | **5,32** | **427,56** | **460,08** | **186,07** | **9,223** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Йогурт | 200 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 118,75 | 0,036 | 0,022 | 0,054 | | - | - | 255,66 | 460,08 | 11,25 | 0,18 |
| 64 | Булочка домашняя | 50 | 5,55 | 0,5 | 36,6 | 130,5 | - | - | 12,0 | | - | - | 205,5 | 0,8 | 9,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,71** | **8,1** | **44,2** | **249,25** | **0,036** | **0,022** | **12,054** | | **-** | **-** | **461,16** | **460,88** | **20,25** | **0,18** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 1,04 | 0,8 | 1,6 | 72,4 | - | - | 7,44 | | 57,6 | 3,0 | 66,0 | 234,0 | 14,4 | 0,24 |
| 16 | Котлета куриная | 100 | 5,835 | 1,4 | 1,35 | 150,0 | 0,02 | 0,15 | - | | 21,82 | 0,16 | 8,9 | 236,9 | 2,7 | 0,5 |
| 15 | Гречка отварная | 180 | 4,5 | 3,0 | 25,0 | 119,2 | 0,3 | 0,25 | - | | 40,0 | 0,23 | 22,2 | 44,3 | 7,0 | 0,144 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 118,7 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | | - | - | 52,94 | - | - | 0,54 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,915 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,21** | **17,245** | **77,34** | **666,3** | **0,553** | **0,5848** | **44,24** | | **140,48** | **14,24** | **190,74** | **592,3** | **47,08** | **3,424** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,0** | **79,0** | **335,0** | **2350,0** | **1,2645** | **2,4456** | **168,21** | | **721,79** | **31,56** | **1366,9** | **2058,7** | **303,26** | **23,573** |

### **1-я НЕДЕЛЯ**

### Пятница Учащиеся от 11 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Макароны отварные | 90 | 3,05 | 2,6 | 17,5 | 89,2 | 0,035 | 0,036 | 0,1 | | - | 0,2 | 8,0 | 18,0 | 2,0 | 0,05 |
| 44 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 6,21 | 1,46 | 9,11 | 117,0 | 0,086 | - | 3,0 | | 345,2 | 0,76 | 119,6 | 305,5 | 13,5 | 0,62 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,6 | 7,5 | 24,5 | 158,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 136,0 | 0,06 | 0,06 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,06** | **18,18** | **75,39** | **501,01** | **0,311** | **0,226** | **4,1** | | **423,45** | **1,66** | **356,35** | **523,5** | **56,12** | **1,65** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | - | 9,5 | 90,4 | - | - | 0,8 | | 0,1 | - | 13,2 | 62,2 | 5,1 | 9,1 |
|  | Пряник | 60 | 3,36 | 1,12 | 14,8 | 158,4 | 0,048 | - | - | | - | 1,44 | 6,48 | 28,8 | 4,8 | 0,48 |
|  | **ИТОГО:** |  | **3,46** | **1,12** | **24,3** | **248,8** | **0,048** | **-** | **0,8** | | **0,1** | **1,44** | **19,68** | **91,0** | **9,9** | **9,58** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей капусты | 120 | 0,8 | 1,71 | 6,1 | 73,0 | 0,03 | 1,5 | 20,25 | | - | - | 76,5 | 45,0 | 24,0 | 1,8 |
| 5 | Суп с клецками | 300 | 1,56 | 1,44 | 4,836 | 160,44 | 0,02 | 0,28 | 21,0 | | 125,0 | 1,6 | 37,0 | 268,2 | 7,2 | 0,1 |
| 11 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 4,3 | 14,73 | 149,33 | 0,04 | 0,16 | 1,6 | | 32,0 | 0,22 | 60,66 | 43,33 | 14,47 | 0,2 |
| 27 | Тефтели мясные (ежики) | 120 | 7,8 | 21,55 | 31,22 | 57,93 | - | - | - | | 23,0 | - | 1,2 | 51,4 | 16,2 | 0,3 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 12,75 | 1,875 | 64,13 | 209,75 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,8 | 67,5 | 6,0 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70 | 0,04 | 0,01 | 4 | | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 128,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **33,027** | **40,235** | **153,595** | **926,71** | **0,505** | **2,047** | **79,35** | | **196,3** | **6,87** | **305,36** | **653,23** | **160,57** | **11,6** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Йогурт | 200 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 118,75 | 0,036 | 0,022 | 0,054 | | - | - | 255,66 | 460,08 | 11,25 | 0,18 |
| 64 | Булочка домашняя | 50 | 5,55 | 0,5 | 36,6 | 130,5 | - | - | 12,0 | | - | - | 205,5 | 0,8 | 9,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,71** | **8,1** | **44,2** | **249,25** | **0,036** | **0,022** | **12,054** | | **-** | **-** | **461,16** | **460,88** | **20,25** | **0,18** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | 120 | 1,248 | 0,96 | 1,92 | 86,88 | - | - | 9,3 | | 72,0 | 3,75 | 82,5 | 292,5 | 18,0 | 0,3 |
| 16 | Котлета куриная | 100 | 5,68 | 1,54 | 1,485 | 181,5 | 0,02 | 0,15 | - | | 21,82 | 0,16 | 8,9 | 136,9 | 2,7 | 0,5 |
| 15 | Гречка отварная | 180 | 4,5 | 3,0 | 25,0 | 119,2 | 0,3 | 0,25 | - | | 40,0 | 0,23 | 22,2 | 44,3 | 7,0 | 0,144 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 118,7 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | | - | - | 52,94 | - | - | 0,54 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 136,0 | 0,06 | 0,06 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,915 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 1,25 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,743** | **24,365** | **95,515** | **725,48** | **0,518** | **0,64** | **10,9** | | **198,32** | **6,09** | **288,34** | **567,8** | **61,0** | **4,06** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,0** | **92,0** | **383,0** | **2713,0** | **1,418** | **2,935** | **107,6** | | **818,17** | **16,06** | **1530,8** | **2296,41** | **307,84** | **18,07** |

### **1-я НЕДЕЛЯ**

### Суббота Учащиеся от 7 до 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Каша молочная рисовая | 200 | 5,76 | 6,72 | 23,6 | 74,0 | 0,016 | 0,2 | - | | - | 1,44 | 14,4 | 88,0 | 24,0 | 0,72 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,6 | 7,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 25 | Горячий бутерброд | 120 | 8,62 | 11,9 | 22,78 | 333,22 | 74,0 | 0,62 | 1,84 | | 0,12 | 5,4 | 449,56 | 582,72 | 74,0 | 2,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,98** | **24,37** | **70,88** | **525,92** | **74,076** | **1,0** | **3,44** | | **0,12** | **6,84** | **616,9** | **670,72** | **98,0** | **4,06** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Кисель | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,5 | 132,0 | - | 0,13 | 1,5 | | - | - | 14,2 | 8,6 | 4,0 | 0,1 |
|  | Сушки | 60 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 118,75 | - | - | 12,0 | | - | - | 205,5 | 64,8 | 9,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **3,46** | **7,7** | **23,1** | **250,75** | **-** | **0,13** | **13,5** | | **-** | **-** | **219,7** | **73,4** | **13,0** | **0,1** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат Витаминный | 100 | 1,59 | 1,3 | 9,45 | 81,95 | - | - | 6,6 | | - | - | 46,3 | 34,6 | 21,6 | 0,48 |
| 22 | Свекольник со сметаной | 250 | 4,5 | 4,5 | 49,5 | 128,3 | - | 0,2 | 83,0 | | 83,3 | 0,75 | 85,0 | 187,5 | 21,7 | 0,42 |
| 17 | Птица отварная | 100 | 10,3 | 8,1 | 0,9 | 170,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | | 107,1 | 0,4 | 11,2 | 280,0 | 22,5 | 0,5 |
| 11 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 4,3 | 7,73 | 149,33 | 0,04 | 0,16 | 1,6 | | 32,0 | 0,22 | 80,66 | 43,33 | 14,47 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,8 | 1,25 | 16,11 | 139,8 | 0,25 | 0,05 | - | | 5 | 2,5 | 27 | 135 | 45 | 4 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70 | 0,04 | 0,01 | 4 | | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Фрукт | 150 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 128,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,41** | **2034** | **118,98** | **821,38** | **0,43** | **0,542** | **129,9** | | **236,2** | **5,17** | **319,66** | **722,93** | **156,47** | **8,8** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Напиток «Снежок» | 200 | 5,04 | 5,0 | 2,13 | 120,75 | 0,004 | 0,005 | 0,18 | | 0,04 | - | 217,8 | 241,0 | 30, | 0,2 |
| 63 | Пирожок с повидлом | 60 | 1,32 | 1,065 | 37,82 | 113,0 | 0,007 | 0,007 | - | | 7,2 | 2,5 | 21,6 | 64,8 | 14,4 | 0,012 |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,36** | **5,065** | **39,95** | **233,75** | **0,011** | **0,012** | **0,18** | | **7,24** | **2,5** | **239,4** | **305,8** | **44,4** | **0,212** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Биточки | 100 | 9,6 | 6,8 | 7,9 | 29,2 | 0,21 | 0,07 | - | | 168,0 | 0,01 | 40,0 | 242,0 | 5,2 | 0,1 |
| 14 | Рис отварной | 90 | 2,5 | 4,3 | 17,2 | 93,0 | 0,0056 | 0,012 | - | | 16,3 | 0,056 | - | 18,0 | 2,81 | 0,056 |
| 47 | Капуста тушеная | 100 | 1,955 | 5,0 | 22,38 | 100,2 | 0,03 | - | 12,3 | | 0,54 | 0,54 | 11,0 | 80,46 | 9,0 | 0,78 |
| 56 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | - | 9,5 | 90,4 | - | - | 0,8 | | 0,1 | - | 13,2 | 92,2 | 5,1 | 0,1 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,915 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,79** | **21,525** | **82,09** | **518,2** | **0,3883** | **0,0868** | **48,3** | | **206,0** | **11,456** | **104,9** | **509,76** | **45,09** | **3,036** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,0** | **79,0** | **335,0** | **2350,0** | **74,9053** | **1,7708** | **195,32** | | **449,56** | **25,966** | **1500,56** | **2282,61** | **356,96** | **16,208** |

### **1-я НЕДЕЛЯ**

### Суббота Учащиеся от 11 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Каша молочная рисовая | 250 | 7,2 | 8,4 | 29,5 | 64,55 | - | 0,25 | - | | - | 1,8 | 18,0 | 110,0 | 30,0 | 0,9 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,6 | 7,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 25 | Горячий бутерброд | 120 | 8,62 | 11,9 | 22,78 | 333,22 | 74,0 | 0,62 | 1,84 | | 0,12 | 5,4 | 449,56 | 582,72 | 74,0 | 2,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,02** | **26,92** | **76,56** | **516,47** | **74,06** | **1,05** | **3,44** | | **0,12** | **7,2** | **620,5** | **692,72** | **104,0** | **4,24** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Кисель | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,5 | 132,0 | - | 0,13 | 1,5 | | - | - | 14,2 | 8,6 | 4,0 | 0,1 |
|  | Сушки | 60 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 118,75 | - | - | 12,0 | | - | - | 205,5 | 64,8 | 9,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **3,46** | **7,7** | **23,1** | **250,75** | **-** | **0,13** | **13,5** | | **-** | **-** | **219,7** | **73,4** | **13,0** | **0,1** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат Витаминный | 120 | 1,59 | 3,3 | 9,45 | 81,95 | - | - | 8,25 | | - | - | 46,3 | 103,2 | 27,0 | 0,6 |
| 22 | Свекольник со сметаной | 300 | 5,4 | 5,4 | 21,6 | 154,0 | - | 0,24 | 10,0 | | 100,0 | 0,9 | 102,0 | 325,0 | 26,0 | 0,504 |
| 17 | Птица отварная | 100 | 10,3 | 8,1 | 0,9 | 170,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | | 107,1 | 0,4 | 11,2 | 280,0 | 22,5 | 0,5 |
| 11 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 4,3 | 7,73 | 149,33 | 0,04 | 0,16 | 1,6 | | 32,0 | 0,22 | 80,66 | 43,33 | 14,47 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,75 | 1,875 | 24,2 | 209,7 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,5 | 67,5 | 6,0 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70 | 0,04 | 0,01 | 4 | | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Фрукт | 150 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 128,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **32,39** | **28,935** | **103,38** | **962,98** | **0,555** | **0,607** | **58,55** | | **255,4** | **6,57** | **424,11** | **996,53** | **188,67** | **11,004** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Напиток «Снежок» | 200 | 5,04 | 5,0 | 2,13 | 120,75 | 0,004 | 0,005 | 0,18 | | 0,04 | - | 217,8 | 241,0 | 30, | 0,2 |
| 63 | Пирожок с повидлом | 60 | 1,32 | 1,065 | 37,82 | 113,0 | 0,007 | 0,007 | - | | 7,2 | 2,5 | 21,6 | 64,8 | 14,4 | 0,012 |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,36** | **5,065** | **39,95** | **233,75** | **0,011** | **0,012** | **0,18** | | **7,24** | **2,5** | **239,4** | **305,8** | **44,4** | **0,212** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Биточки | 100 | 9,6 | 6,8 | 7,9 | 29,2 | 0,21 | 0,07 | - | | 168,0 | 0,01 | 40,0 | 242,0 | 5,2 | 0,1 |
| 14 | Рис отварной | 90 | 2,5 | 4,3 | 17,2 | 93,0 | 0,0056 | 0,012 | - | | 16,3 | 0,056 | - | 18,0 | 2,81 | 0,056 |
| 47 | Капуста тушеная | 100 | 1,955 | 5,0 | 22,38 | 100,2 | 0,03 | - | 12,3 | | 0,54 | 0,54 | 11,0 | 80,46 | 9,0 | 0,78 |
| 56 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | - | 9,5 | 90,4 | - | - | 0,8 | | 0,1 | - | 13,2 | 92,2 | 5,1 | 0,1 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,9 | 6,0 | 20,7 | 170,0 | 0,06 | 0,006 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,15 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 1,25 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **26,77** | **51,525** | **109,03** | **673,6** | **0,22** | **0,0277** | **25,1** | | **399,64** | **3,14** | **139,7** | **484,16** | **53,6** | **4,03** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,0** | **92,0** | **383,0** | **2713,0** | **74,847** | **1,7967** | **100,752** | | **662,396** | **19,41** | **1607,3** | **2416,81** | **400,67** | **19,566** |

### **1-я НЕДЕЛЯ**

### Воскресенье Учащиеся от 7 до 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Колбаса /сосиски отварные | 100 | 9,34 | 1,9 | - | 128,75 | 1,25 | - | - | | - | 0,375 | 30,0 | 133,75 | 16,25 | 1,5 |
| 14 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 5,6 | 31,0 | 167,5 | 0,01 | 0,02 | - | | 29,0 | 0,1 | - | 32,0 | 5,05 | 0,1 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,6 | 7,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 68 | Хлеб пшеничный с сыром | 40/20 | 5,6 | 6,4 | 2,75 | 197,8 | 0,05 | 0,09 | - | | 0,3 | - | 21,2 | 5,8 | 7,75 | 0,17 |
|  | **ИТОГО:** |  | **26,04** | **21,04** | **58,25** | **552,95** | **1,44** | **0,024** | **1,0** | | **63,55** | **0,475** | **267,95** | **337,55** | **56,12** | **2,15** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,85,8 |
|  | Сухари | 60 | 5,8 | 0,9 | 26,05 | 176,26 | - | - | 9,5 | | - | - | 132,0 | 1,65 | 7,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,4** | **1,3** | **48,65** | **246,26** | **0,04** | **0,01** | **13,5** | | **-** | **0,4** | **172,0** | **1,65** | **25,0** | **0,8** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 2,75 | 7,11 | 7,13 | 57,5 | 0,032 | - | 6,6 | | 0,015 | 54,0 | 88,75 | 82,5 | 18,75 | 1,2 |
| 4 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 4,33 | 4,3 | 5,0 | 91,7 | 0,08 | 0,025 | 8,5 | | 175,0 | 0,75 | 60,0 | 283,3 | 23,3 | 0,5 |
| 23 | Рулет мясной с яйцом | 100 | 5,7 | 9,36 | 25,81 | 107,74 | - | - | - | | - | - | 6,2 | 20,2 | 2,6 | 0,19 |
| 15 | Гречка отварная | 180 | 4,5 | 3,0 | 25,0 | 119,2 | 0,253 | 0,25 | - | | 40,0 | 0,23 | 18,5 | 36,9 | 5,8 | 0,12 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,8 | 1,25 | 16,11 | 139,8 | 0,25 | 0,05 | - | | 5 | 2,5 | 27 | 135 | 45 | 4 |
| 59 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110,0 | - | 0,01 | 1,6 | | 1,6 | 0,3 | 13,1 | 4,0 | 4,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 128,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,96** | **25,87** | **123,15** | **712,94** | **0,615** | **0,357** | **49,2** | | **230,415** | **58,68** | **243,05** | **580,4** | **112,65** | **9,21** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | Булочка домашняя | 50 | 3,625 | 5,85 | 25,65 | 122,55 | 0,015 | 0,09 | - | | 0,01 | - | 16,25 | 4,88 | 4,25 | 0,1 |
| 71 | Йогурт | 200 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 118,75 | 0,036 | 0,022 | 0,054 | | - | - | 255,6 | 460,08 | 11,25 | 0,18 |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,785** | **13,45** | **33,25** | **241,3** | **0,051** | **0,112** | **0,054** | | **0,01** | **-** | **271,85** | **464,96** | **15,5** | **0,19** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей капусты | 100 | 0,8 | 5,0 | 6,1 | 73,0 | 0,024 | 1,2 | 16,2 | | - | - | 61,2 | 36,0 | 19,2 | 1,44 |
| 35 | Рыба жареная | 80 | 5,78 | 2,615 | 6,0 | 153,56 | 0,125 | 0,35 | 1,4 | | 40,8 | 0,33 | 48,4 | 157,5 | 8,65 | 0,41 |
| 11 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 4,3 | 14,73 | 149,33 | 0,04 | 0,16 | 1,6 | | 32,0 | 0,22 | 80,66 | 43,33 | 14,47 | 0,2 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,915 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **15,815** | **17,34** | **71,7** | **596,55** | **0,362** | **1,715** | **54,4** | | **178,5** | **126,4** | **213,36** | **377,03** | **244,66** | **5,03** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,0** | **79,0** | **335,0** | **2350,0** | **2,508** | **2,211** | **118,18** | | **450,675** | **185,955** | **1168,21** | **1761,59** | **632,5** | **17,85** |

### **1-я НЕДЕЛЯ**

### Воскресенье Учащиеся от 11 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Колбаса /сосиски отварные | 100 | 9,34 | 1,9 | - | 128,75 | 1,25 | - | - | | - | 0,375 | 30,0 | 133,75 | 16,25 | 1,5 |
| 14 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 5,6 | 31,0 | 167,5 | 0,01 | 0,02 | - | | 29,0 | 0,1 | - | 32,0 | 5,05 | 0,1 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,6 | 7,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 68 | Хлеб пшеничный с сыром | 50/24 | 5,6 | 6,4 | 2,75 | 197,8 | 0,05 | 0,09 | - | | 0,3 | - | 21,2 | 5,8 | 7,75 | 0,17 |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,04** | **34,4** | **58,86** | **592,95** | **1,45** | **0,253** | **1,0** | | **67,28** | **0,475** | **272,15** | **342,75** | **57,47** | **2,19** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,85,8 |
|  | Сухари | 60 | 5,8 | 0,9 | 26,05 | 176,26 | - | - | 9,5 | | - | - | 132,0 | 1,65 | 7,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,4** | **1,3** | **44,1** | **275,63** | **0,04** | **0,01** | **13,5** | | **-** | **0,4** | **172,0** | **24,65** | **25,0** | **0,8** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | 120 | 2,75 | 7,11 | 7,13 | 57,5 | 0,032 | - | 6,6 | | 0,015 | 54,0 | 88,75 | 82,5 | 18,75 | 1,2 |
| 4 | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 5,16 | 5,16 | 6,0 | 110,0 | 0,1 | 0,03 | 10,2 | | 210,0 | 0,9 | 72,0 | 220,0 | 28,0 | 0,6 |
| 23 | Рулет мясной с яйцом | 100 | 5,7 | 9,36 | 25,81 | 107,74 | - | - | - | | - | - | 6,2 | 20,2 | 2,6 | 0,19 |
| 15 | Гречка отварная | 180 | 4,5 | 3,0 | 25,0 | 119,2 | 0,253 | 0,25 | - | | 40,0 | 0,23 | 18,5 | 36,9 | 5,8 | 0,12 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,75 | 1,875 | 24,2 | 209,7 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,5 | 67,5 | 6,0 |
| 59 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110,0 | - | 0,01 | 1,6 | | 1,6 | 0,3 | 13,1 | 4,0 | 4,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 128,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **31,18** | **24,175** | **163,85** | **869,84** | **0,805** | **0,337** | **49,8** | | **275,913** | **51,13** | **275,7** | **600,68** | **142,2** | **11,414** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | Булочка домашняя | 50 | 3,625 | 5,85 | 25,65 | 122,55 | 0,015 | 0,09 | - | | 0,01 | - | 16,25 | 4,88 | 4,25 | 0,1 |
| 71 | Йогурт | 200 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 118,75 | 0,036 | 0,022 | 0,054 | | - | - | 255,6 | 460,08 | 11,25 | 0,18 |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,785** | **13,45** | **33,25** | **241,3** | **0,051** | **0,112** | **0,054** | | **0,01** | **-** | **271,85** | **464,96** | **15,5** | **0,19** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей капусты | 120 | 0,8 | 5,0 | 6,1 | 73,0 | 0,024 | 1,2 | 16,2 | | - | - | 61,2 | 36,0 | 19,2 | 1,44 |
| 35 | Рыба жареная | 100 | 5,78 | 2,615 | 6,0 | 153,56 | 0,125 | 0,35 | 1,4 | | 40,8 | 0,33 | 48,4 | 157,5 | 8,65 | 0,41 |
| 11 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 4,3 | 14,73 | 149,33 | 0,04 | 0,16 | 1,6 | | 32,0 | 0,22 | 80,66 | 43,33 | 14,47 | 0,2 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,9 | 6,0 | 20,7 | 170,0 | 0,06 | 0,06 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,915 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 1,25 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,595** | **18,675** | **82,94** | **683,28** | **00,37** | **1,57** | **17,83** | | **137,3** | **2,5** | **214,66** | **366,33** | **78,2** | **4,91** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,0** | **92,0** | **383,0** | **2713,0** | **2,689** | **2,277** | **82,73** | | **408,503** | **54,505** | **1234,76** | **1852,29** | **319,62** | **19,614** |

### **2-я НЕДЕЛЯ**

### Понедельник Учащиеся от 7 до 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Макароны с сыром | 90 | 3,7 | 1,45 | 6,5 | 115,0 | 0,045 | 0,245 | 0,01 | | 28,2 | 0,35 | 9,0 | 19,5 | 2,0 | 0,1 |
| 44 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 6,21 | 1,46 | 9,11 | 117,0 | 0,086 | - | 3,0 | | 345,2 | 0,76 | 119,6 | 305,5 | 13,5 | 0,62 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,6 | 5,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 116,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 69 | Хлеб пшеничный с колбасой в/к | 40/25 | 2,93 | 6,1 | 18,8 | 158,3 | 0,04 | 0,03 | - | | 0,07 | 0,38 | 11,25 | 20,0 | 6,25 | 0,32 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,07 | 94,4 | 0,048 | 0,019 | - | | - | 0,48 | 8,0 | 25,6 | 9,6 | 0,48 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,48** | **14,83** | **77,98** | **543,6** | **0,349** | **0,424** | **4,01** | | **407,72** | **1,97** | **264,6** | **536,6** | **59,97** | **1,9** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110,0 | - | 0,0 | 1,6 | | 1,6 | 0,3 | 13,1 | 4,0 | 4,0 | 0,8 |
|  | Сушки | 60 | 5,55 | 0,5 | 26,6 | 142,5 | - | - | 12,0 | | - | - | 205,5 | 0,8 | 9,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,75** | **0,7** | **53,8** | **252,5** | **-** | **0,0** | **13,6** | | **1,6** | **0,3** | **218,6** | **4,8** | **13,0** | **0,8** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат Витаминный | 100 | 1,59 | 1,3 | 9,45 | 81,95 | - | - | 6,6 | | - | - | 46,3 | 34,6 | 21,6 | 0,48 |
| 3 | Борщ со сметаной | 250 | 6,9 | 8,1 | 10,25 | 133,3 | - | 0,04 | 8,4 | | 137,5 | 0,42 | 60,0 | 200,0 | 23,3 | 0,58 |
| 18 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 1,03 | 7,855 | 9,8 | 220,67 | 0,133 | 0,06 | 33,0 | | 88,0 | 1,3 | 130,0 | 206,0 | 32,5 | 0,13 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,8 | 1,25 | 16,11 | 139,8 | 0,25 | 0,05 | - | | 5 | 2,5 | 27 | 135 | 45 | 4 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 150 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 96,5 | - | 0,033 | 9,38 | | 6,6 | 0,68 | 22,13 | 13,87 | 9,9 | 1,8 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Йогурт | 200 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 118,75 | 0,0375 | 0,015 | 0,275 | | 28,2 | - | 75,0 | 118,75 | 7,83 | 0,32 |
| 63 | Пирожок с повидлом | 60 | 1,32 | 1,92 | 23,7 | 150,6 | 0,07 | 0,07 | - | | 7,2 | 2,5 | 21,6 | 64,8 | 14,4 | 0,012 |
|  | **ИТОГО:** |  | **4,48** | **9,52** | **31,3** | **250,55** | **0,1075** | **0,085** | **0,275** | | **35,4** | **2,5** | **96,6** | **183,55** | **22,23** | **0,332** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фасоль в томатном соусе | 100 | 3,8 | 0,36 | 5,95 | 81,0 | - | - | 0,96 | | - | - | 3,48 | 127,2 | 36,0 | 1,5 |
| 27 | Тефтели мясные (ежики) | 120 | 7,8 | 16,55 | 13,22 | 57,93 | - | - | - | | 29,9 | - | 1,56 | 66,82 | 21,06 | 0,39 |
| 14 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 5,6 | 31,0 | 167,5 | 0,01 | 0,02 | - | | 29,0 | 0,1 | - | 32,0 | 5,0 | 0,1 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 118,7 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | | - | - | 152,94 | - | - | 0,54 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,915 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,85** | **34,555** | **96,38** | **607,73** | **0,243** | **0,2048** | **2,56** | | **114,6** | **1,91** | **181,08** | **320,72** | **94,19** | **5,01** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,0** | **79,0** | **335,0** | **2350,0** | **1,1225** | **0,9368** | **81,625** | | **796,42** | **11,98** | **1076,31** | **1659,14** | **341,23** | **15,832** |

### **2-я НЕДЕЛЯ**

### Понедельник Учащиеся от 11 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Макароны с сыром | 90 | 3,7 | 1,45 | 6,5 | 115,0 | 0,045 | 0,245 | 0,01 | | 28,2 | 0,35 | 9,0 | 19,5 | 2,0 | 0,1 |
| 44 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 6,21 | 1,46 | 9,11 | 117,0 | 0,086 | - | 3,0 | | 345,2 | 0,76 | 119,6 | 305,5 | 13,5 | 0,62 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,6 | 5,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 116,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 69 | Хлеб пшеничный с колбасой в/к | 50/30 | 3,7 | 7,6 | 23,5 | 197,9 | 0,05 | 0,04 | - | | 0,33 | 0,45 | 21,2 | 5,8 | 6,25 | 0,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118,0 | 0,06 | 0,024 | - | | - | 0,6 | 10,0 | 32,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,01** | **18,41** | **88,21** | **606,8** | **0,371** | **0,439** | **4,01** | | **407,98** | **2,16** | **376,55** | **528,8** | **62,37** | **1,87** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110,0 | - | 0,0 | 1,6 | | 1,6 | 0,3 | 13,1 | 4,0 | 4,0 | 0,8 |
|  | Сушки | 60 | 5,55 | 0,5 | 26,6 | 142,5 | - | - | 12,0 | | - | - | 205,5 | 0,8 | 9,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,75** | **0,7** | **53,8** | **252,5** | **-** | **0,0** | **13,6** | | **1,6** | **0,3** | **218,6** | **4,8** | **13,0** | **0,8** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат Витаминный | 120 | 1,59 | 1,3 | 9,45 | 81,95 | - | - | 6,6 | | - | - | 46,3 | 34,6 | 21,6 | 0,48 |
| 3 | Борщ со сметаной | 300 | 8,28 | 9,72 | 12,3 | 160,0 | - | 0,048 | 10,8 | | 165,0 | 0,504 | 72,0 | 220,0 | 28,0 | 0,7 |
| 18 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 1,03 | 7,855 | 9,8 | 220,67 | 0,133 | 0,06 | 33,0 | | 88,0 | 1,3 | 130,0 | 206,0 | 32,5 | 0,13 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,75 | 1,875 | 16,11 | 139,8 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,5 | 67,5 | 6,0 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 150 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 96,5 | - | 0,033 | 9,38 | | 6,6 | 0,68 | 22,13 | 13,87 | 9,9 | 1,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,73** | **26,99** | **78,43** | **809,22** | **0,548** | **0,226** | **34,08** | | **267,1** | **6,634** | **360,93** | **700,97** | **177,5** | **9,91** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Йогурт | 200 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 118,75 | 0,0375 | 0,015 | 0,275 | | 28,2 | - | 75,0 | 118,75 | 7,83 | 0,32 |
| 63 | Пирожок с повидлом | 60 | 1,32 | 1,92 | 23,7 | 150,6 | 0,07 | 0,07 | - | | 7,2 | 2,5 | 21,6 | 64,8 | 14,4 | 0,012 |
|  | **ИТОГО:** |  | **4,48** | **9,52** | **31,3** | **250,55** | **0,1075** | **0,085** | **0,275** | | **35,4** | **2,5** | **96,6** | **183,55** | **22,23** | **0,332** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фасоль в томатном соусе | 120 | 3,8 | 0,36 | 5,95 | 81,0 | - | - | 0,96 | | - | - | 3,48 | 127,2 | 36,0 | 1,5 |
| 27 | Тефтели мясные (ежики) | 120 | 7,8 | 16,55 | 13,22 | 57,93 | - | - | - | | 29,9 | - | 1,56 | 66,82 | 21,06 | 0,39 |
| 14 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 5,6 | 31,0 | 167,5 | 0,01 | 0,02 | - | | 29,0 | 0,1 | - | 32,0 | 5,0 | 0,1 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 118,7 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | | - | - | 152,94 | - | - | 0,54 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,9 | 6,0 | 20,7 | 170,0 | 0,06 | 0,06 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,83 | 1,25 | 16,11 | 139,8 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **31,03** | **36,38** | **111,26** | **734,93** | **0,25** | **0,251** | **2,56** | | **110,52** | **2,1** | **183,48** | **338,82** | **100,06** | **5,2** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,0** | **92,0** | **3983,0** | **2713,0** | **1,212** | **0,948** | **54,525** | | **822,6** | **13,694** | **1416,76** | **2158,27** | **375,16** | **17,972** |

### **2-я НЕДЕЛЯ**

### Вторник Учащиеся от 7 до 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Сырники со сметанным соусом | 200/30 | 10,3 | 5,3 | 62,8 | 254,0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | | 81,9 | - | 31,0 | 475,7 | 41,3 | 0,8 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 118,7 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | | - | - | 152,94 | - | - | 0,54 |
| 68 | Хлеб пшеничный с сыром | 40/20 | 3,5 | 4,1 | 2,0 | 148,3 | 0,05 | 0,09 | - | | 0,3 | - | 21,2 | 5,8 | 6,25 | 0,17 |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,0** | **16,02** | **89,08** | **561,0** | **0,24** | **0,645** | **1,87** | | **12,2** | **-** | **487,14** | **506,7** | **194,65** | **1,77** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | - | 9,5 | 38,8 | - | - | 0,8 | | 0,1 | - | 13,2 | 62,2 | 5,1 | 0,1 |
|  | Сухари | 60 | 5,8 | 0,9 | 21,05 | 196,26 | - | - | 9,5 | | - | - | 132,0 | 0,65 | 7,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,9** | **0,9** | **30,55** | **235,06** | **-** | **-** | **10,3** | | **0,1** | **-** | **145,2** | **62,85** | **12,1** | **9,1** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей капусты | 100 | 0,8 | 5,0 | 6,1 | 73,0 | 0,02 | 1,0 | 13,5 | | - | - | 51,0 | 30,0 | 16,0 | 1,2 |
| 7 | Лапша домашняя | 250 | 3,38 | 10,65 | 27,3 | 171,48 | 0,13 | 0,9 | 2,17 | | 217,0 | 0,7 | 188,76 | 350,0 | 49,0 | 0,8 |
| 17 | Птица отварная | 100 | 7,99 | 9,665 | 10,5 | 150,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | | 107,1 | 0,4 | 11,2 | 180,0 | 22,5 | 0,5 |
| 11 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 4,3 | 14,73 | 149,33 | 0,04 | 0,16 | 1,6 | | 32,0 | 0,00 | 80,66 | 43,33 | 14,47 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,8 | 1,25 | 16,11 | 139,8 | 0,25 | 0,05 | - | | 5 | 2,5 | 27 | 135 | 45 | 4 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 82,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,35** | **31,915** | **114,24** | **835,61** | **0,58** | **2,242** | **55,97** | | **364,9** | **5,12** | **441,61** | **863,83** | **178,17** | **9,9** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Напиток «Снежок» | 200 | 5,04 | 5,0 | 2,13 | 120,75 | 0,005 | 0,00066 | 0,18 | | 0,04 | - | 142,0 | 241,0 | 30,0 | 0,2 |
| 65 | Ватрушка с творогом | 50 | 3,25 | 4,35 | 9,35 | 121,65 | 0,055 | 0,02 | 1,45 | | 1,55 | 0,63 | 6,1 | 95,4 | 2,2 | 0,22 |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,29** | **9,35** | **11,48** | **242,4** | **0,06** | **0,0266** | **1,63** | | **1,59** | **0,63** | **148,1** | **336,4** | **32,2** | **0,42** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Томаты с зеленью в заливке | 100 | 0,08 | 3,04 | 1,04 | 50,47 | - | - | 7,2 | | - | - | 6,9 | 6,0 | 3,5 | 0,24 |
| 38 | Рыба, тушенная с овощами | 150 | 10,91 | 7,65 | 22,6 | 160,0 | 0,105 | 0,12 | 4,32 | | 303,3 | 1,16 | 50,7 | 160,0 | 12,25 | 0,855 |
| 13 | Макароны отварные | 180 | 5,5 | 4,7 | 31,5 | 168,0 | 0,08 | 0,081 | 0,23 | | - | 0,45 | 18,0 | 40,5 | 4,5 | 0,11 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,15 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,46** | **20,815** | **89,65** | **621,87** | **0,358** | **0,2058** | **46,95** | | **324,36** | **12,46** | **116,3** | **238,8** | **47,83** | **3,705** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,0** | **79,0** | **335,0** | **2350,0** | **1,238** | **3,1194** | **116,72** | | **703,15** | **18,21** | **1338,35** | **2008,58** | **464,95** | **24,895** |

### **2-я НЕДЕЛЯ**

### Вторник Учащиеся от 11 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Сырники со сметанным соусом | 200/30 | 10,3 | 5,3 | 62,8 | 254,0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | | 81,9 | - | 31,0 | 475,7 | 41,3 | 0,8 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 118,7 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | | - | - | 152,94 | - | - | 0,54 |
| 68 | Хлеб пшеничный с сыром | 50/24 | 5,4 | 8,1 | 26,4 | 190,0 | 0,06 | 0,103 | - | | 0,4 | - | 25,4 | 7,0 | 7,5 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,9** | **20,02** | **103,48** | **562,7** | **0,22** | **0,583** | **1,8** | | **82,3** | **-** | **488,34** | **482,7** | **48,8** | **1,54** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | - | 9,5 | 38,8 | - | - | 0,8 | | 0,1 | - | 13,2 | 62,2 | 5,1 | 0,1 |
|  | Сухари | 60 | 5,8 | 0,9 | 21,05 | 196,26 | - | - | 9,5 | | - | - | 132,0 | 0,65 | 7,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,9** | **0,9** | **30,55** | **235,06** | **-** | **-** | **10,3** | | **0,1** | **-** | **145,2** | **62,85** | **12,1** | **9,1** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей капусты | 120 | 0,8 | 5,0 | 6,1 | 73,0 | 0,02 | 1,0 | 13,5 | | - | - | 51,0 | 30,0 | 16,0 | 1,2 |
| 7 | Лапша домашняя | 300 | 3,2 | 16,0 | 27,34 | 205,78 | 0,16 | 1,08 | 2,6 | | 260,0 | 0,8 | 127,8 | 320,0 | 58,8 | 0,96 |
| 17 | Птица отварная | 100 | 7,99 | 9,665 | 10,5 | 150,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | | 107,1 | 0,4 | 11,2 | 180,0 | 22,5 | 0,5 |
| 11 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 4,3 | 14,73 | 149,33 | 0,04 | 0,16 | 1,6 | | 32,0 | 0,00 | 80,66 | 43,33 | 14,47 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,75 | 1,875 | 64,13 | 139,75 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,5 | 67,5 | 6,0 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 82,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **32,675** | **36,325** | **141,835** | **935,86** | **0,745** | **2,947** | **63,15** | | **415,4** | **6,47** | **394,76** | **833,33** | **218,47** | **12,3** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Напиток «Снежок» | 200 | 5,04 | 5,0 | 2,13 | 120,75 | 0,005 | 0,00066 | 0,18 | | 0,04 | - | 142,0 | 241,0 | 30,0 | 0,2 |
| 65 | Ватрушка с творогом | 50 | 3,25 | 4,35 | 9,35 | 121,65 | 0,055 | 0,02 | 1,45 | | 1,55 | 0,63 | 6,1 | 95,4 | 2,2 | 0,22 |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,29** | **9,35** | **11,48** | **242,4** | **0,06** | **0,0266** | **1,63** | | **1,59** | **0,63** | **148,1** | **336,4** | **32,2** | **0,42** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Томаты с зеленью в заливке | 120 | 0,08 | 3,04 | 1,04 | 50,47 | - | - | 7,2 | | - | - | 6,9 | 6,0 | 3,5 | 0,24 |
| 38 | Рыба, тушенная с овощами | 150 | 10,91 | 7,65 | 22,6 | 160,0 | 0,105 | 0,12 | 4,32 | | 303,3 | 1,16 | 50,7 | 160,0 | 12,25 | 0,855 |
| 13 | Макароны отварные | 180 | 5,5 | 4,7 | 31,5 | 168,0 | 0,08 | 0,081 | 0,23 | | - | 0,45 | 18,0 | 40,5 | 4,5 | 0,11 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,9 | 6,0 | 20,7 | 170,0 | 0,06 | 0,06 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,915 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,125** | **22,615** | **75,09** | **655,87** | **0,36** | **0,292** | **11,72** | | **367,8** | **3,51** | **101,1** | **233,2** | **58,85** | **4,295** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,0** | **92,0** | **383,0** | **2713,0** | **1,201** | **3,277** | **84,075** | | **739,78** | **9,12** | **1277,7** | **1949,48** | **839,02** | **15,815** |

### **2-я НЕДЕЛЯ**

### Среда Учащиеся от 7 до 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Каша молочная гречневая | 200 | 5,04 | 3,608 | 25,75 | 161,64 | 00,064 | 0,32 | 0,32 | | 22,72 | 25,6 | 15,9 | 73,6 | 7,68 | 1,79 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,6 | 7,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 25 | Горячий бутерброд | 120 | 8,62 | 11,9 | 22,78 | 333,22 | 74,0 | 0,62 | 84,0 | | 0,12 | 5,4 | 449,56 | 582,82 | 74,0 | 2,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,26** | **23,008** | **73,03** | **553,46** | **74,194** | **1,07** | **85,32** | | **57,09** | **31,0** | **682,21** | **822,42** | **110,3** | **4,97** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
|  | Сушки | 60 | 5,55 | 0,5 | 36,6 | 201,1 | - | - | 12,0 | | - | - | 205,5 | 0,8 | 9,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,65** | **0,5** | **46,0** | **238,5** | **-** | **-** | **12,0** | | **-** | **-** | **205,5** | **6,0** | **13,6** | **0,5** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурец с зеленью в заливке | 100 | 1,08 | 3,04 | 1,04 | 26,8 | - | - | 7,2 | | - | - | 6,9 | 6,0 | 3,5 | 0,24 |
| 22 | Свекольник со сметаной | 250 | 4,5 | 4,5 | 7,9 | 128,3 | - | 0,2 | 83,0 | | 83,3 | 0,75 | 85,0 | 287,5 | 21,7 | 0,42 |
| 35 | Рыба жареная | 100 | 5,78 | 2,75 | 13,46 | 110,85 | 0,35 | 0,4 | 40,8 | | 0,33 | 48,4 | 57,5 | 186,3 | 10,41 | 0,4 |
| 14 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 5,6 | 31,0 | 167,0 | 0,01 | 0,02 | - | | 29,0 | 0,1 | - | 32,0 | 5,0 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,8 | 1,25 | 16,11 | 139,8 | 0,25 | 0,05 | - | | 5 | 2,5 | 27 | 135 | 45 | 4 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 82,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,94** | **18,19** | **109,1** | **769,95** | **0,65** | **0,702** | **167,5** | | **126,43** | **75,55** | **245,9** | **689,3** | **116,81** | **8,36** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Напиток «Снежок» | 200 | 5,04 | 5,0 | 2,13 | 120,75 | 0,005 | 0,00066 | 0,18 | | 0,04 | - | 142,0 | 241,0 | 30,0 | 0,2 |
| 64 | Булочка домашняя | 50 | 3,625 | 5,85 | 25,65 | 122,55 | 0,015 | 0,09 | - | | 0,1 | - | 16,25 | 4,88 | 4,25 | 0,1 |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,665** | **10,85** | **27,78** | **243,3** | **0,019** | **0,095** | **1,135** | | **0,04** | **-** | **197,75** | **245,88** | **26,75** | **0,25** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72 | Зразы с яйцом | 100 | 10,115 | 16,027 | 22,1 | 148,19 | 0,09 | 0,13 | 4,7 | | 0,01 | - | 31,0 | 186,0 | 26,0 | 1,5 |
| 47 | Капуста тушеная | 200 | 5,4 | 5,0 | 22,38 | 100,2 | 0,06 | 0,06 | 23,8 | | - | - | 58,8 | 80,46 | - | 1,13 |
| 56 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | - | 9,5 | 90,4 | - | - | 0,8 | | 0,1 | - | 13,2 | 62,2 | 5,1 | 9,1 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,15 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,485** | **26,452** | **79,09** | **544,79** | **0,323** | **0,238** | **29,3** | | **55,81** | **1,81** | **126,1** | **4233,36** | **63,2** | **14,21** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,0** | **79,0** | **335,0** | **2350,** | **75,186** | **2,105** | **295,25** | | **239,37** | **108,36** | **1457,4** | **2186,96** | **330,66** | **28,29** |

### **2-я НЕДЕЛЯ**

### Среда Учащиеся от 11 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Каша молочная гречневая | 250 | 6,3 | 4,51 | 32,18 | 201,68 | 0,08 | 0,4 | 0,4 | | 28,4 | 32,0 | 82,4 | 92,0 | 9,6 | 2,24 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,6 | 7,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 25 | Горячий бутерброд | 120 | 8,62 | 11,9 | 22,78 | 333,22 | 74,0 | 0,62 | 84,0 | | 0,12 | 5,4 | 449,56 | 582,82 | 74,0 | 2,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,52** | **32,22** | **79,46** | **593,8** | **74,21** | **1,15** | **3,24** | | **62,77** | **37,4** | **648,71** | **740,72** | **112,22** | **5,42** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
|  | Сушки | 60 | 5,55 | 0,5 | 36,6 | 201,1 | - | - | 12,0 | | - | - | 205,5 | 0,8 | 9,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,65** | **0,5** | **46,0** | **238,5** | **-** | **-** | **12,0** | | **-** | **-** | **205,5** | **6,0** | **13,6** | **0,5** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурец с зеленью в заливке | 120 | 1,08 | 3,04 | 1,04 | 26,8 | - | - | 7,2 | | - | - | 6,9 | 6,0 | 3,5 | 0,24 |
| 22 | Свекольник со сметаной | 300 | 5,4 | 5,4 | 11,4 | 154,0 | - | 0,24 | 10,0 | | 100,0 | 0,9 | 102,0 | 225,0 | 26,0 | 0,504 |
| 35 | Рыба жареная | 100 | 5,78 | 2,75 | 13,46 | 110,85 | 0,35 | 0,4 | 40,8 | | 0,33 | 48,4 | 57,5 | 186,3 | 10,41 | 0,4 |
| 14 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 5,6 | 31,0 | 167,0 | 0,01 | 0,02 | - | | 29,0 | 0,1 | - | 32,0 | 5,0 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 3,8 | 1,25 | 16,11 | 139,8 | 0,25 | 0,05 | - | | 5 | 2,5 | 27 | 135 | 45 | 4 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 82,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,76** | **19,715** | **110,53** | **836,95** | **0,55** | **0,739** | **35,1** | | **186,1** | **6,38** | **267,3** | **765,5** | **141,83** | **10,424** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Напиток «Снежок» | 200 | 5,04 | 5,0 | 2,13 | 120,75 | 0,005 | 0,00066 | 0,18 | | 0,04 | - | 142,0 | 241,0 | 30,0 | 0,2 |
| 64 | Булочка домашняя | 50 | 3,625 | 5,85 | 25,65 | 122,55 | 0,015 | 0,09 | - | | 0,1 | - | 16,25 | 4,88 | 4,25 | 0,1 |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,665** | **10,85** | **27,78** | **243,3** | **0,019** | **0,095** | **1,135** | | **0,04** | **-** | **197,75** | **245,88** | **26,75** | **0,25** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72 | Зразы с яйцом | 100 | 10,115 | 16,027 | 22,1 | 148,19 | 0,09 | 0,13 | 4,7 | | 0,01 | - | 31,0 | 186,0 | 26,0 | 1,5 |
| 47 | Капуста тушеная | 200 | 5,4 | 5,0 | 22,38 | 100,2 | 0,06 | 0,06 | 23,8 | | - | - | 58,8 | 80,46 | - | 1,13 |
| 56 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | - | 9,5 | 90,4 | - | - | 0,8 | | 0,1 | - | 13,2 | 62,2 | 5,1 | 9,1 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,9 | 6,0 | 20,7 | 170,0 | 0,06 | 0,06 | - | | 44,0 | 0,7 | 9,6 | 27,2 | 12,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118,0 | 0,06 | 0,024 | - | | - | 0,6 | 10,0 | 32,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,405** | **28,715** | **129,23** | **792,75** | **0,4225** | **0,3515** | **40,35** | | **72,81** | **2,05** | **126,1** | **460,66** | **59,47** | **5,875** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,0** | **92,0** | **383,0** | **2713,0** | **75,0925** | **2,3125** | **90,852** | | **321,726** | **44,505** | **1445,36** | **2218,76** | **346,37** | **21,899** |

### **2-я НЕДЕЛЯ**

### Четверг Учащиеся от 7 до 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Запеканка творожная с вареньем | 200/30 | 11,4 | 9,2 | 21,5 | 223,0 | 0,1 | 0,052 | 0,3 | | 100,0 | 0,9 | 185,0 | 469,2 | 30,0 | 11,3 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,15 | 7,5 | 14,5 | 108,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 68 | Хлеб пшеничный с сыром | 40/20 | 4,5 | 5,1 | 2,2 | 158,3 | 0,05 | 0,09 | - | | 0,3 | - | 21,2 | 5,6 | 6,25 | 0,17 |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,05** | **21,8** | **38,2** | **490,2** | **0,28** | **0,272** | **1,3** | | **134,55** | **0,9** | **422,95** | **670,8** | **64,87** | **11,85** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 82,0 | - | 0,01 | 1,6 | | 1,6 | 0,3 | 13,1 | 4,0 | 4,0 | 0,8 |
|  | Вафли | 60 | 1,44 | 1,65 | 15,06 | 179,0 | - | - | - | | - | - | 9,6 | 21,6 | 4,8 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** |  | **1,93** | **2,14** | **27,76** | **261,0** | **-** | **0,01** | **1,6** | | **1,6** | **0,3** | **22,7** | **25,6** | **8,8** | **1,52** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 2,75 | 7,11 | 7,13 | 57,5 | 0,032 | - | 6,6 | | 0,015 | 54,0 | 106,5 | 9,9 | 22,5 | 1,44 |
| 6 | Уха Ростовская | 250 | 4,235 | 2,5 | 8,75 | 87,3 | 0,08 | 0,08 | 6,74 | | 22,5 | 0,17 | 38,1 | 287,7 | 10,3 | 0,42 |
| 20 | Шницель | 100 | 4,6 | 6,8 | 7,9 | 177,0 | 0,15 | 0,05 | - | | 118,0 | 0,07 | 84,7 | 118,6 | 3,5 | 0,07 |
| 12 | Макароны отварные | 180 | 5,5 | 4,7 | 18,0 | 136,5 | 0,07 | 0,072 | 0,2 | | - | 0,4 | 16,0 | 36,0 | 4,0 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,8 | 1,25 | 16,11 | 139,8 | 0,25 | 0,05 | - | | 5 | 2,5 | 27 | 135 | 45 | 4 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 82,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,925** | **23,875** | **141,21** | **804,6** | **0,747** | **0,32** | **26,92** | | **152,615** | **59,47** | **347,93** | **692,87** | **135,7** | **10,63** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Йогурт | 200 | 5,16 | 4,6 | 7,6 | 110,75 | 0,036 | 0,022 | 55,8 | | - | - | 255,6 | 460,08 | 11,25 | 0,18 |
| 65 | Ватрушка с творогом | 50 | 5,8 | 0,9 | 36,05 | 146,9 | - | - | 9,5 | | - | - | 132,0 | 0,65 | 7,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,96** | **5,5** | **43,65** | **257,65** | **0,036** | **0,022** | **65,3** | | **-** | **-** | **387,6** | **460,73** | **18,25** | **0,18** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Перец в томатной заливке | 100 | 0,96 | 0,36 | 3,24 | 21,94 | 0,03 | 0,03 | 55,8 | | - | - | 49,2 | 24,0 | 13,2 | 0,96 |
| 16 | Котлета куриная | 100 | 5,163 | 1,4 | 1,35 | 135,0 | 0,02 | 0,15 | - | | 21,82 | 0,16 | 8,9 | 136,9 | 2,7 | 0,5 |
| 26 | Картофель запеченный из отварного | 200 | 3,442 | 11,88 | 14,17 | 125,8 | 0,152 | 0,014 | 24,97 | | - | - | 13,87 | - | - | 1,107 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 118,7 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | | - | - | 152,94 | - | - | 0,54 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,15 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,135** | **25,685** | **84,18** | **607,44** | **0,435** | **0,3788** | **82,37** | | **77,52** | **1,97** | **248,01** | **295,6** | **48,0** | **5,65** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,0** | **79,0** | **335,0** | **2350,0** | **1,4995** | **1,5958** | **121,765** | | **394,485** | **62,64** | **1429,19** | **2145,6** | **275,62** | **29,83** |

### **2-я НЕДЕЛЯ**

### Четверг Учащиеся от 11 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Запеканка творожная с вареньем | 200/30 | 11,4 | 9,2 | 21,5 | 223,0 | 0,1 | 0,052 | 0,3 | | 100,0 | 0,9 | 185,0 | 469,2 | 30,0 | 11,3 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,15 | 7,5 | 14,5 | 108,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 68 | Хлеб пшеничный с сыром | 50/24 | 5,6 | 6,4 | 2,75 | 197,8 | 0,06 | 0,103 | - | | 0,4 | - | 25,4 | 7,0 | 7,5 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **27,5** | **23,5** | **73,35** | **597,7** | **0,29** | **0,285** | **1,3** | | **134,65** | **0,9** | **427,15** | **642,2** | **66,12** | **11,88** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 82,0 | - | 0,01 | 1,6 | | 1,6 | 0,3 | 13,1 | 4,0 | 4,0 | 0,8 |
|  | Вафли | 60 | 1,44 | 1,65 | 15,06 | 179,0 | - | - | - | | - | - | 9,6 | 21,6 | 4,8 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** |  | **1,93** | **2,14** | **27,76** | **261,0** | **-** | **0,01** | **1,6** | | **1,6** | **0,3** | **22,7** | **25,6** | **8,8** | **1,52** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | 120 | 2,75 | 7,11 | 7,13 | 57,5 | 0,032 | - | 6,6 | | 0,015 | 54,0 | 106,5 | 9,9 | 22,5 | 1,44 |
| 6 | Уха Ростовская | 300 | 5,08 | 3,0 | 10,5 | 104,76 | 0,1 | 0,1 | 7,7 | | 27,0 | 0,2 | 45,7 | 305,2 | 12,4 | 0,5 |
| 20 | Шницель | 100 | 4,6 | 6,8 | 7,9 | 177,0 | 0,15 | 0,05 | - | | 118,0 | 0,07 | 84,7 | 118,6 | 3,5 | 0,07 |
| 12 | Макароны отварные | 180 | 5,5 | 4,7 | 18,0 | 136,5 | 0,07 | 0,072 | 0,2 | | - | 0,4 | 16,0 | 36,0 | 4,0 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 3,8 | 1,25 | 16,11 | 139,8 | 0,25 | 0,05 | - | | 5 | 2,5 | 27 | 135 | 45 | 4 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 82,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,77** | **24,375** | **156,46** | **872,01** | **0,775** | **0,34** | **29,53** | | **159,119** | **73,0** | **382,16** | **824,22** | **143,43** | **11,07** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Йогурт | 200 | 5,16 | 4,6 | 7,6 | 110,75 | 0,036 | 0,022 | 55,8 | | - | - | 255,6 | 460,08 | 11,25 | 0,18 |
| 65 | Ватрушка с творогом | 50 | 5,8 | 0,9 | 36,05 | 146,9 | - | - | 9,5 | | - | - | 132,0 | 0,65 | 7,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,96** | **5,5** | **43,65** | **257,65** | **0,036** | **0,022** | **65,3** | | **-** | **-** | **387,6** | **460,73** | **18,25** | **0,18** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Перец в томатной заливке | 120 | 0,96 | 0,36 | 3,24 | 21,94 | 0,03 | 0,03 | 55,8 | | - | - | 49,2 | 24,0 | 13,2 | 0,96 |
| 16 | Котлета куриная | 100 | 5,163 | 1,4 | 1,35 | 135,0 | 0,02 | 0,15 | - | | 21,82 | 0,16 | 8,9 | 136,9 | 2,7 | 0,5 |
| 26 | Картофель запеченный из отварного | 200 | 3,442 | 11,88 | 14,17 | 125,8 | 0,152 | 0,014 | 24,97 | | - | - | 13,87 | - | - | 1,107 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 118,7 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | | - | - | 152,94 | - | - | 0,54 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 158,3 | 0,06 | 0,06 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,915 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 1,25 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,0** | **36,395** | **65,07** | **637,48** | **0,447** | **0,434** | **82,37** | | **86,32** | **2,11** | **250,41** | **262,4** | **50,4** | **5,77** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,0** | **92,0** | **383,0** | **2713,0** | **1,548** | **1,092** | **124,84** | | **381,689** | **76,31** | **1470,46** | **2215,15** | **287,4** | **30,42** |

### **2-я НЕДЕЛЯ**

### Пятница Учащиеся от 7 до 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 5,6 | 31,0 | 83,42 | 0,011 | 0,022 | - | | 32,6 | 0,11 | - | 36,0 | 5,6 | 0,11 |
|  | Колбаса/сосиски отварные | 100 | 0,34 | 0,9 | 10,61 | 8,75 | 1,25 | - | - | | - | 0,375 | 30,0 | 133,75 | 16,25 | 1,5 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,15 | 7,5 | 14,5 | 108,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | - | | 35,2 | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,06 | 118,0 | 0,06 | 0,024 | - | | - | 0,6 | 10,0 | 32,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,96** | **32,2** | **107,27** | **505,07** | **1,499** | **0,1808** | **1,0** | | **102,05** | **1,635** | **266,35** | **394,95** | **72,07** | **3,07** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
|  | Сухари | 60 | 5,8 | 0,9 | 21,05 | 205,63 | - | - | 9,5 | | - | - | 132,0 | 0,65 | 7,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,9** | **0,9** | **30,45** | **243,03** | **-** | **-** | **9,5** | | **-** | **-** | **132,0** | **5,85** | **11,6** | **0,5** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат Витаминный | 100 | 1,59 | 3,3 | 9,45 | 81,95 | - | - | 6,6 | | - | - | 46,3 | 34,6 | 21,6 | 0,48 |
| 3 | Борщ со сметаной | 250 | 6,9 | 8,1 | 10,25 | 133,3 | - | 0,04 | 8,4 | | 137,5 | 0,42 | 60,0 | 200,0 | 23,3 | 0,58 |
| 20 | Биточки | 100 | 7,6 | 9,0 | 18,43 | 177,0 | 0,23 | 0,08 | 1,19 | | 118,0 | 0,07 | 132,3 | 169,4 | 5,0 | 0,44 |
| 10 | Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 | 0,01 | 0,01 | 119,0 | | - | - | 7,94 | - | - | 0,24 |
| 11 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 4,3 | 14,73 | 149,33 | 0,04 | 0,16 | 1,6 | | 32,0 | 0,22 | 80,66 | 43,33 | 14,47 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 5,75 | 1,875 | 24,2 | 139,8 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,5 | 67,5 | 6,0 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 150 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 82,0 | - | 0,033 | 9,38 | | 6,6 | 0,68 | 22,13 | 13,87 | 9,9 | 1,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,03** | **21,465** | **102,87** | **833,38** | **0,685** | **0,398** | **31,17** | | **301,6** | **5,54** | **421,89** | **687,7** | **159,77** | **10,3** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Напиток «Снежок» | 200 | 5,04 | 5,0 | 2,13 | 120,75 | 0,004 | 0,005 | 0,18 | | 0,04 | - | 81,5 | 241,0 | 30,0 | 0,2 |
| 40 | Сырники с вареньем | 200/30 | 5,3 | 5,0 | 24,28 | 154,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 81,9 | - | 280,0 | 500,9 | 55,06 | 1,06 |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,34** | **10,0** | **26,41** | **235,75** | **0,104** | **0,205** | **0,38** | | **81,94** | **-** | **361,5** | **741,9** | **85,06** | **1,26** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Винегрет овощной | 100 | 1,8 | 1,4 | 7,44 | 63,5 | - | - | 5,76 | | 242,0 | 1,303 | 88,8 | 36,0 | 12,0 | 0,56 |
| 36 | Рыба, запеченная на овощной подушке | 100 | 3,1 | 3,0 | 23,25 | 65,27 | 0,06 | 0,08 | 0,59 | | - | - | 75,36 | 160,0 | - | 0,47 |
| 12 | Макароны отварные | 180 | 5,5 | 4,7 | 2,8 | 160,6 | 0,07 | 0,072 | 0,2 | | - | 0,45 | 18,0 | 40,5 | 4,0 | 0,1 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,15 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **17,135** | **14,525** | **68,0** | **532,77** | **0,32** | **0,1568** | **6,55** | | **297,7** | **3,563** | **205,26** | **336,4** | **52,7** | **2,48** |
|  | **ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,365** | **79,09** | **335,0** | **2350,0** | **2,608** | **0,9496** | **48,63** | | **783,29** | **10,738** | **1387,0** | **2166,8** | **381,7** | **19,24** |

### **2-я НЕДЕЛЯ**

### Пятница Учащиеся от 11 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 5,6 | 31,0 | 83,42 | 0,011 | 0,022 | - | | 32,6 | 0,11 | - | 36,0 | 5,6 | 0,11 |
|  | Колбаса/сосиски отварные | 100 | 0,34 | 0,9 | 10,61 | 8,75 | 1,25 | - | - | | - | 0,375 | 30,0 | 133,75 | 16,25 | 1,5 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,15 | 7,5 | 14,5 | 108,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | - | | 35,2 | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118,0 | 0,06 | 0,024 | - | | - | 0,6 | 10,0 | 32,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,96** | **32,2** | **107,27** | **505,07** | **1,499** | **0,1808** | **1,0** | | **102,05** | **1,635** | **266,35** | **394,95** | **72,07** | **3,07** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
|  | Сухари | 60 | 5,8 | 0,9 | 21,05 | 205,63 | - | - | 9,5 | | - | - | 132,0 | 0,65 | 7,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,9** | **0,9** | **30,45** | **243,03** | **-** | **-** | **9,5** | | **-** | **-** | **132,0** | **5,85** | **11,6** | **0,5** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат Витаминный | 120 | 1,59 | 3,3 | 9,45 | 81,95 | - | - | 8,25 | | - | - | 69,45 | 43,2 | 27,0 | 0,6 |
| 3 | Борщ со сметаной | 300 | 8,28 | 9,72 | 12,3 | 160,0 | - | 0,048 | 10,8 | | 165,0 | 0,504 | 72,0 | 220,0 | 28,0 | 0,7 |
| 20 | Биточки | 100 | 7,6 | 9,0 | 18,43 | 177,0 | 0,23 | 0,08 | 1,19 | | 118,0 | 0,07 | 132,3 | 169,4 | 5,0 | 0,44 |
| 10 | Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 | 0,01 | 0,01 | 119,0 | | - | - | 7,94 | - | - | 0,24 |
| 11 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 4,3 | 14,73 | 149,33 | 0,04 | 0,16 | 1,6 | | 32,0 | 0,22 | 80,66 | 43,33 | 14,47 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,75 | 1,875 | 24,2 | 209,75 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,5 | 67,5 | 6,0 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 150 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 82,0 | - | 0,033 | 9,38 | | 6,6 | 0,68 | 22,13 | 13,87 | 9,9 | 1,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,99** | **32,375** | **133,22** | **921,88** | **0,615** | **0,386** | **153,03** | | **329,1** | **5,624** | **417,38** | **765,5** | **168,37** | **10,41** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Напиток «Снежок» | 200 | 5,04 | 5,0 | 2,13 | 120,75 | 0,004 | 0,005 | 0,18 | | 0,04 | - | 81,5 | 241,0 | 30,0 | 0,2 |
| 40 | Сырники с вареньем | 200/30 | 5,3 | 5,0 | 24,28 | 154,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 81,9 | - | 280,0 | 500,9 | 55,06 | 1,06 |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,34** | **10,0** | **26,41** | **235,75** | **0,104** | **0,205** | **0,38** | | **81,94** | **-** | **361,5** | **741,9** | **85,06** | **1,26** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Винегрет овощной | 120 | 1,8 | 1,4 | 7,44 | 63,5 | - | - | 7,2 | | 303,0 | 1,63 | 60,1 | 60,0 | 15,0 | 0,7 |
| 36 | Рыба, запеченная на овощной подушке | 100 | 3,1 | 3,0 | 23,25 | 65,27 | 0,06 | 0,08 | 0,59 | | - | - | 75,36 | 160,0 | - | 0,47 |
| 12 | Макароны отварные | 180 | 5,5 | 4,7 | 2,8 | 160,6 | 0,07 | 0,072 | 0,2 | | - | 0,45 | 18,0 | 40,5 | 4,0 | 0,1 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 | - | - | - | | - | - | - | 5,2 | 4,6 | 0,5 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,9 | 6,0 | 20,7 | 170,0 | 0,06 | 0,006 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,99 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 1,25 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,39** | **15,725** | **97,34** | **672,67** | **0,315** | **0,158** | **7,99** | | **323,94** | **3,98** | **226,96** | **362,7** | **58,1** | **4,37** |
|  | **ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,0** | **92,0** | **383,0** | **2713,0** | **2,485** | **1,006** | **171,882** | | **842,226** | **10,779** | **1476,59** | **2217,5** | **338,24** | **18,84** |

### **2-я НЕДЕЛЯ**

### Суббота Учащиеся от 7 до 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Каша молочная рисовая | 200 | 5,76 | 6,72 | 23,6 | 140,8 | 0,016 | 0,2 | - | | - | 1,44 | 14,4 | 88,0 | 24,0 | 0,72 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 58,7 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 25 | Горячий бутерброд | 120 | 8,62 | 11,9 | 22,78 | 333,22 | 74,0 | 0,62 | 1,84 | | 0,12 | 5,4 | 549,56 | 482,72 | 74,0 | 2,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,58** | **25,24** | **70,66** | **532,72** | **74,146** | **0,95** | **2,84** | | **34,37** | **6,84** | **750,71** | **736,72** | **126,62** | **3,9** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Кисель | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,5 | 132,0 | - | 0,099 | 1,5 | | - | - | 14,2 | 8,6 | 4,0 | 0,1 |
|  | Сухари | 60 | 3,625 | 0,56 | 16,3 | 146,9 | - | - | 9,5 | | - | - | 132,0 | 0,65 | 7,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,1** | **1,0** | **36,55** | **278,9** | **-** | **0,13** | **11,0** | | **-** | **-** | **146,2** | **9,25** | **11,0** | **0,1** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фасоль в домашнем соусе | 100 | 3,8 | 0,36 | 5,95 | 81,0 | - | - | 0,8 | | - | - | 29,0 | 106,0 | 30,0 | 1,25 |
| 4 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 4,3 | 4,3 | 5,0 | 116,7 | 0,08 | 0,025 | 8,5 | | 175,0 | 0,75 | 60,0 | 183,3 | 23,3 | 0,5 |
| 22 | Мясо тушеное | 100 | 3,0 | 3,0 | 20,75 | 87,0 | 0,09 | 0,08 | 1,38 | | 8,8 | - | 48,9 | 265,0 | 27,5 | 0,925 |
| 15 | Гречка отварная | 180 | 4,5 | 8,0 | 25,0 | 118,7 | 0,253 | 0,25 | - | | 40,0 | 0,23 | 185,0 | 36,9 | 5,8 | 0,12 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 5,75 | 1,875 | 24,2 | 139,8 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,5 | 67,5 | 6,0 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 82,0 | - | 0,033 | 9,38 | | 6,6 | 0,68 | 22,13 | 13,87 | 9,9 | 1,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,44** | **18,425** | **115,79** | **710,2** | **0,838** | **0,473** | **24,22** | | **384,6** | **5,81** | **233,53** | **852,77** | **188,0** | **11,645** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Йогурт | 200 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 118,75 | 0,0375 | 0,015 | 0,075 | | 28,2 | - | 0,75 | 460,08 | 7,83 | 0,32 |
| 64 | Булочка домашняя | 50 | 3,625 | 5,85 | 25,65 | 122,55 | 0,015 | 0,09 | - | | 0,01 | - | 16,25 | 4,88 | 4,25 | 0,1 |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,785** | **13,45** | **33,25** | **241,3** | **0,0525** | **0,105** | **0,075** | | **28,21** | **-** | **17,0** | **464,96** | **12,08** | **0,42** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат Витаминный | 100 | 1,59 | 3,3 | 9,45 | 81,95 | - | - | 6,6 | | - | - | 46,3 | 34,6 | 21,6 | 0,48 |
| 37 | Рыбная поджарка | 100 | 3,87 | 1,86 | 5,18 | 90,9 | 0,08 | 0,06 | 4,16 | | 0,01 | 2,28 | 42,96 | 148,7 | 20,48 | 0,85 |
| 11 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 4,3 | 14,73 | 149,33 | 0,04 | 0,16 | 1,6 | | 32,0 | 0,32 | 80,66 | 43,33 | 14,466 | 0,2 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,9 | 6,0 | 24,28 | 58,7 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,72 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | 35,2 | | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,15 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,095** | **20,885** | **78,75** | **586,88** | **0,353** | **0,4048** | **13,96** | | **87,71** | **128,16** | **345,96** | **321,33** | **291,146** | **4,55** |
|  | **ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,0** | **79,0** | **335,0** | **2350,0** | **75,3892** | **2,0628** | **52,095** | | **534,89** | **140,81** | **1493,4** | **2385,03** | **628,84** | **20,615** |

### **2-я НЕДЕЛЯ**

### Суббота Учащиеся от 11 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Каша молочная рисовая | 250 | 7,2 | 8,4 | 29,5 | 176,0 | 0,02 | 0,25 | - | | - | 1,8 | 1,8 | 120, | 30,0 | 0,9 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 58,7 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 25 | Горячий бутерброд | 120 | 8,62 | 11,9 | 22,78 | 333,22 | 74,0 | 0,62 | 1,84 | | 0,12 | 5,4 | 549,56 | 482,72 | 74,0 | 2,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,42** | **27,8** | **76,78** | **568,12** | **74,15** | **1,0** | **2,84** | | **34,37** | **7,2** | **683,73** | **768,72** | **132,62** | **4,08** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Кисель | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,5 | 132,0 | - | 0,099 | 1,5 | | - | - | 14,2 | 8,6 | 4,0 | 0,1 |
|  | Сухари | 60 | 3,625 | 0,56 | 16,3 | 146,9 | - | - | 9,5 | | - | - | 132,0 | 0,65 | 7,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,1** | **1,0** | **36,55** | **278,9** | **-** | **0,13** | **11,0** | | **-** | **-** | **146,2** | **9,25** | **11,0** | **0,1** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фасоль в домашнем соусе | 120 | 3,8 | 0,36 | 5,95 | 81,0 | - | - | 0,8 | | - | - | 29,0 | 106,0 | 30,0 | 1,25 |
| 4 | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 5,2 | 5,2 | 6,0 | 141,0 | 0,1 | 0,03 | 10,2 | | 210,0 | 0,9 | 22,0 | 220,0 | 28,0 | 0,6 |
| 22 | Мясо тушеное | 100 | 3,0 | 3,0 | 20,75 | 87,0 | 0,09 | 0,08 | 1,38 | | 8,8 | - | 48,9 | 265,0 | 27,5 | 0,925 |
| 15 | Гречка отварная | 180 | 4,5 | 8,0 | 25,0 | 118,7 | 0,253 | 0,25 | - | | 40,0 | 0,23 | 185,0 | 36,9 | 5,8 | 0,12 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,75 | 1,875 | 24,2 | 139,8 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,5 | 67,5 | 6,0 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 82,0 | - | 0,033 | 9,38 | | 6,6 | 0,68 | 22,13 | 13,87 | 9,9 | 1,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **33,34** | **19,325** | **128,25** | **903,45** | **0,858** | **0,478** | **25,76** | | **352,1** | **5,96** | **221,03** | **868,27** | **168,7** | **11,495** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Йогурт | 200 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 118,75 | 0,0375 | 0,015 | 0,075 | | 28,2 | - | 0,75 | 460,08 | 7,83 | 0,32 |
| 64 | Булочка домашняя | 50 | 3,625 | 5,85 | 25,65 | 122,55 | 0,015 | 0,09 | - | | 0,01 | - | 16,25 | 4,88 | 4,25 | 0,1 |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,785** | **13,45** | **33,25** | **241,3** | **0,0525** | **0,105** | **0,075** | | **28,21** | **-** | **17,0** | **464,96** | **12,08** | **0,42** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат Витаминный | 120 | 1,59 | 3,3 | 9,45 | 81,95 | - | - | 6,6 | | - | - | 46,3 | 34,6 | 21,6 | 0,48 |
| 37 | Рыбная поджарка | 100 | 3,87 | 1,86 | 5,18 | 90,9 | 0,08 | 0,06 | 4,16 | | 0,01 | 2,28 | 42,96 | 148,7 | 20,48 | 0,85 |
| 11 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 4,3 | 14,73 | 149,33 | 0,04 | 0,16 | 1,6 | | 32,0 | 0,32 | 80,66 | 43,33 | 14,466 | 0,2 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,9 | 6,0 | 24,28 | 58,7 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,9 | 6,0 | 20,7 | 170,0 | 0,06 | 0,006 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,915 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 1,25 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,31** | **30,425** | **60,17** | **692,23** | **0,24** | **0,406** | **15,61** | | **76,01** | **3,2** | **358,01** | **269,23** | **73,95** | **2,79** |
|  | **ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,045** | **92,0** | **335,0** | **2713,0** | **75,299** | **2,095** | **55,75** | | **462,49** | **16,36** | **1580,82** | **2380,43** | **401,77** | **48,745** |

### **НЕДЕЛЯ**

### Воскресенье Учащиеся от 7 до 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра кабачковая | 100 | 0,96 | 4,8 | 5,16 | 66,0 | 0,024 | 0,036 | 3,6 | | - | - | 25,2 | 18,0 | 1,32 | 0,6 |
| 38 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 6,95 | 4,0 | 21,09 | 149,3 | 0,11 | 0,1 | 2,3 | | 303,3 | 1,16 | 44,3 | 110,0 | 12,25 | 1,075 |
| 14 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 5,6 | 31,0 | 167,5 | 0,01 | 0,02 | - | | 29,0 | 0,1 | - | 82,0 | 5,0 | 0,1 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,6 | 7,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 4,42 | 4,8 | 16,56 | 136,0 | 0,048 | 0,0048 | - | | 35,2 | 0,56 | 9,6 | 27,2 | 9,6 | 0,48 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,43** | **26,7** | **98,31** | **577,7** | **0,322** | **0,2908** | **6,9** | | **401,75** | **1,82** | **295,85** | **403,2** | **56,79** | **2,635** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 82,0 | - | 0,01 | 1,6 | | 1,6 | 0,3 | 13,1 | 4,0 | 4,0 | 0,8 |
|  | Сушки | 60 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 166,25 | - | - | 12,0 | | - | - | 205,5 | 0,8 | 9,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **3,65** | **8,09** | **20,3** | **248,25** | **-** | **0,01** | **13,6** | | **1,6** | **0,3** | **218,6** | **4,8** | **13,0** | **0,8** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Перец болгарский | 100 | 0,96 | 0,36 | 3,24 | 21,94 | 0,03 | 0,03 | 55,8 | | - | - | 49,2 | 24,0 | 13,2 | 0,96 |
| 5 | Суп картофельный с клецками | 250 | 1,3 | 1,2 | 4,03 | 133,7 | 0,02 | 0,233 | 17,5 | | 104,2 | 1,3 | 30,8 | 240,2 | 6,0 | 0,083 |
| 49 | Котлеты рыбные | 100 | 2,8 | 4,6 | 5,3 | 113,6 | - | 0,014 | 0,38 | | 77,8 | 0,73 | 46,7 | 256,5 | 3,6 | 0,7 |
| 12 | Макароны отварные | 180 | 5,5 | 4,7 | 31,5 | 160,6 | 0,07 | 0,072 | 0,2 | | - | 0,4 | 16,0 | 36,0 | 4,0 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 5,75 | 1,875 | 24,2 | 139,8 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,5 | 67,5 | 6,0 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 82,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **15,64** | **13,16** | **109,68** | **721,64** | **0,41** | **0,431** | **110,38** | | **195,8** | **6,23** | **239,2** | **734,2** | **103,0** | **9,04** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Напиток «Снежок» | 200 | 5,04 | 5,0 | 6,1 | 120,75 | 0,004 | 0,005 | 0,135 | | 0,03 | - | 81,5 | 241,0 | 22,5 | 0,15 |
| 63 | Пирожок с повидлом | 60 | 2,5 | 5,2 | 25,0 | 137,0 | - | - | - | | 1,5 | 1,2 | 152,0 | 81,0 | 8,4 | 1,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **7,54** | **10,2** | **31,1** | **257,75** | **0,004** | **0,005** | **0,135** | | **1,53** | **1,2** | **233,5** | **322,0** | **30,9** | **1,15** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей капусты | 100 | 0,8 | 1,71 | 6,1 | 73,0 | 0,024 | 1,2 | 16,2 | | - | - | 61,2 | 36,0 | 19,2 | 1,44 |
| 25 | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,375 | 6,795 | 34,48 | 234,76 | 0,06 | 0,48 | 2,8 | | 140,0 | 0,66 | 48,0 | 269,2 | 10,6 | - |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 58,7 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | | - | - | 152,94 | - | - | 0,54 |
| 67 | Хлеб пшеничный с сыром | 40/20 | 4,5 | 5,1 | 2,2 | 158,3 | 0,05 | 0,09 | - | | 0,3 | - | 21,2 | 14,8 | 6,25 | 0,17 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,15 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,125 | - | - | | 20,5 | 125,0 | 13,5 | 67,5 | 22,5 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **27,79** | **20,85** | **75,61** | **594,76** | **0,319** | **1,95** | **20,6** | | **160,8** | **1,94** | **296,84** | **378,5** | **58,55** | **4,15** |
|  | **ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,0** | **79,0** | **335,0** | **2350,0** | **1,055** | **2,6868** | **151,615** | | **761,48** | **11,49** | **1233,99** | **1851,7** | **262,24** | **17,775** |

### **НЕДЕЛЯ**

### Воскресенье Учащиеся от 11 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра кабачковая | 120 | 0,96 | 4,8 | 5,16 | 66,0 | 0,024 | 0,036 | 3,6 | | - | - | 25,2 | 18,0 | 1,32 | 0,6 |
| 38 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 6,95 | 14,0 | 21,09 | 149,3 | 0,11 | 0,1 | 2,3 | | 303,3 | 1,16 | 44,3 | 110,0 | 12,25 | 1,075 |
| 14 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 5,6 | 31,0 | 167,5 | 0,01 | 0,02 | - | | 29,0 | 0,1 | - | 82,0 | 5,0 | 0,1 |
| 58 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,6 | 7,5 | 24,5 | 58,9 | 0,13 | 0,13 | 1,0 | | 34,25 | - | 216,75 | 166,0 | 28,62 | 0,38 |
| 67 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 5,9 | 6,0 | 20,7 | 170,0 | 0,06 | 0,06 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,91** | **37,9** | **102,45** | **611,7** | **0,322** | **0,346** | **6,66** | | **410,55** | **1,96** | **298,25** | **410,0** | **91,57** | **4,335** |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,49 | 12,7 | 82,0 | - | 0,01 | 1,6 | | 1,6 | 0,3 | 13,1 | 4,0 | 4,0 | 0,8 |
|  | Сушки | 60 | 3,16 | 7,6 | 7,6 | 166,25 | - | - | 12,0 | | - | - | 205,5 | 0,8 | 9,0 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **3,65** | **8,09** | **20,3** | **248,25** | **-** | **0,01** | **13,6** | | **1,6** | **0,3** | **218,6** | **4,8** | **13,0** | **0,8** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Перец болгарский | 120 | 0,96 | 0,36 | 3,24 | 36,05 | 0,03 | 0,03 | 55,8 | | - | - | 49,2 | 24,0 | 13,2 | 0,96 |
| 5 | Суп картофельный с клецками | 300 | 1,56 | 1,44 | 4,836 | 160,44 | 0,02 | 0,28 | 21,0 | | 125,0 | 1,6 | 37,0 | 268,2 | 7,2 | 0,1 |
| 49 | Котлеты рыбные | 100 | 2,8 | 4,6 | 5,3 | 113,6 | - | 0,014 | 0,38 | | 77,8 | 0,73 | 46,7 | 256,5 | 3,6 | 0,7 |
| 12 | Макароны отварные | 180 | 5,5 | 4,7 | 31,5 | 160,6 | 0,07 | 0,072 | 0,2 | | - | 0,4 | 16,0 | 36,0 | 4,0 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,75 | 1,875 | 64,13 | 209,75 | 0,375 | 0,075 | - | | 7,5 | 3,75 | 40,5 | 202,8 | 67,5 | 6,0 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 22,6 | 70,0 | 0,04 | 0,01 | 4,0 | | - | 0,4 | 40,0 | 24,0 | 18,0 | 0,8 |
|  | Фрукт | 200 | 0,65 | 0,65 | 16,9 | 82,0 | - | 0,022 | 32,5 | | 8,8 | 0,9 | 29,5 | 18,5 | 13,2 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **17,91** | **14,305** | **144,506** | **832,34** | **0,535** | **0,513** | **93,93** | | **230,2** | **8,88** | **265,6** | **879,7** | **127,21** | **11,16** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Напиток «Снежок» | 200 | 5,04 | 5,0 | 6,1 | 120,75 | 0,004 | 0,005 | 0,135 | | 0,03 | - | 81,5 | 241,0 | 22,5 | 0,15 |
| 63 | Пирожок с повидлом | 60 | 2,5 | 5,2 | 25,0 | 137,0 | - | - | - | | 1,5 | 1,2 | 152,0 | 81,0 | 8,4 | 1,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **7,54** | **10,2** | **31,1** | **257,75** | **0,004** | **0,005** | **0,135** | | **1,53** | **1,2** | **233,5** | **322,0** | **30,9** | **1,15** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей капусты | 120 | 0,8 | 5,0 | 9,15 | 73,0 | 0,03 | 1,5 | 20,25 | | - | - | 76,5 | 45,0 | 24,0 | 1,8 |
| 25 | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,375 | 6,795 | 34,48 | 234,76 | 0,06 | 0,48 | 2,8 | | 140,0 | 0,66 | 48,0 | 269,2 | 10,6 | - |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 6,62 | 24,28 | 58,7 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | | - | - | 152,94 | - | - | 0,54 |
| 67 | Хлеб пшеничный с сыром | 50/24 | 4,5 | 5,7 | 2,2 | 158,3 | 0,06 | 0,103 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,15 | 0,625 | 8,55 | 70,0 | 0,06 | 0,06 | - | | 44,0 | 0,7 | 12,0 | 34,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **35,99** | **21,505** | **84,694** | **739,21** | **0,27** | **2,28** | **24,65** | | **228,0** | **2,06** | **301,44** | **382,2** | **58,6** | **3,54** |
|  | **ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,0** | **92,0** | **383,0** | **2713,0** | **1,131** | **3,155** | **138,975** | | **871,88** | **14,4** | **1317,39** | **1982,5** | **321,68** | **20,985** |

### Сезонные замены салатов (после 1 марта)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заменяемый салат | Сезонный салат | |
| Салат из моркови | Наименование | № тех. карты |
| Салат из свеклы с соленым огурцом | 50 |
| Салат из картофеля с зеленым горошком | 33 |
| Салат витаминный | Винегрет овощной | 30 |
| Салат из квашеной капусты | 54 |
| Салат из капусты | Салат из квашенной капусты с луком | 22 |
| Салат из квашеной капусты с яблоком | 53 |